

このコーナーでは、シニア世代の皆さんにお伝えしたい市政情報や講座案内などをまとめて紹介します。

剪定安全就業講習（実技）

内容 実技をとおりて剪定技術を学びます。
日時 2/13 (木) 9:00～13:00
場所 シルバー人材センター
対象 原則 60 歳以上で市内在住の方
定員 5 人（先着）
申込み 2/6 (木)までにシルバー人材センター
 ホームページから申込み
問合先 シルバー人材センター
 (☎ 76 - 4710)



センターホームページ▶

寿学園 1 月の開催日

ID 5880

内容 ◆寿学園とは…毎月1回原則第3金曜日に開催し、月ごとにいろいろな内容の講演や余興を行います。

【1 月の学園】

- ・講座「住宅防火対策について」
- ・講座「119 番通報について」
- ・中部フィルハーモニー交響楽団弦楽四重奏

日時 1/17 (金) 10:15 ～正午

【今後の予定】 3/21 (金)

※2月は会場の都合により休園します。

場所 勤労センター 多目的ホール

対象 市内在住で 65 歳以上の方

申込み 電話または直接支え合い協働推進課

問合先 支え合い協働推進課 (☎ 76 - 1149)

フレイルチェック測定会

ID 35919

内容 フレイルチェックシステムにより、握力、歩行速度の測定、疲労度などの結果から、簡単にフレイル判定を行います。さらに、「足圧バランス計」により、立ち姿勢のバランスを測定します。

日時 2 月（実施日はホームページをご確認ください）

- ① 10:00 ～ ② 11:00 ～ ③ 13:00 ～
 ④ 14:00 ～ ⑤ 15:00 ～

場所 まなび創造館 ヘルスラボ・こまき

対象 市内在住の方

定員 各日 10 人（先着）※各時間 2 人まで

申込み ホームページから申込み

問合先 健康生きがい推進課
 (☎ 39 - 6568)



▲ホームページ

アクティブシニア教室

「睡眠からはじめる健康管理」 ID 46438

内容 皆さんは睡眠により十分な休養がとれていますか？睡眠は、毎日の疲労回復だけでなく、生活習慣病や認知症などともかわりがあると言われています。睡眠の専門家から、正しい睡眠のとり方を学びましょう。

日時 1/29 (水) 10:00 ～11:30

場所 中央図書館 イベントスペース

対象 市内在住・在勤の方

定員 50 人（抽選）

申込み 1/14 (火)までに、申込フォームまたは電話で健康生きがい推進課

問合先 健康生きがい推進課
 (☎ 39 - 6568)



▲申込フォーム

このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報（23 ページ）」やホームページ「シニアの方に役立つ情報」をご確認ください。

ホームページ「シニアの方に役立つ情報」やページ ID 検索はこちらから▶



ID 16059