

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。

いきいきシルバースポーツ学級 ID 29461

内容 1年間を通して、ミニテニスやカローリングなどさまざまな種目にチャレンジできます。

日時 5/29、6/12、7/3、8/7、8/21、9/11、10/2、10/16、11/6 (木)、11/18 (火)、12/4、R8/1/15、2/5、2/19、3/12 (木) (全 15 回) 13:30 ~ 15:30

場所 パークアリーナ小牧 サブアリーナ ほか

費用 1組 1,900円

対象 市内在住・在勤で 60 歳以上の方

定員 40 組 (抽選)

申込み 4/11 (金) (必着) までに申込フォーム、必要事項を記載した往復はがきを郵送または必要事項を記載した紙と返信用はがきを直接文化・スポーツ課

【必要事項】「いきいきシルバースポーツ学級」と朱書きし①郵便番号②住所③氏名 (ふりがな) ④性別⑤生年月日⑥年齢⑦電話番号⑧勤務先 (市外在住で市内在勤の方のみ) ⑨受講歴の有無

問合せ先 文化・スポーツ課
(〒485-8650 住所不要
☎ 76-1166)

ホームページ▶



寿学園 4月の開催日 ID 5880

内容 ◆寿学園とは…毎月1回開催し、月ごとにいろいろな内容の講演や余興を行います。



ホームページ▶

【4月の学園】

日時 4/23 (水) 10:30 開園

【午前の部】 10:40 ~ 11:40

・皆勤賞表彰・交通安全講座

【午後の部】 13:00 ~ 15:00

・小牧市民謡連盟、小牧吟剣詩舞道連盟による公演

【5月以降の予定】

5/28、6/25、7/23、9/24、11/19、12/17、R8/1/28、2/25、3/18 ※8月、10月は休園です。

場所 市民会館 大ホール

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

【開催場所、日時変更のお知らせ】

4月から市民会館で午前・午後の開催とします。また、原則第3金曜日に開催していましたが、原則第4水曜日の開催とします。

問合せ先 支え合い協働推進課 (☎ 76-1149)

60 歳からのフレイルチェック測定会 ID 45652

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。
※ヘルスラボ・こまきで開催している測定会と同様の内容

日時 5/15 (木) 13:30 ~ 15:30

場所 東部市民センター 講堂

対象 市内在住で 60 歳以上の方

定員 18 人 (抽選)

申込み 4/17 (木)までに、申込フォームまたは電話で健康生きがい推進課

問合せ先 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 (31 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