

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。

寿学園 6月の開催日

ID 5880

内容 ◆寿学園とは…毎月1回原則第4水曜日（令和7年度は、11月・12月・3月は第3水曜日）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。



[6月の学園]

▲ホームページ

日時 6/25 (水) 10:30 開園

【午前の部】 10:40 ~ 11:40

・市長講話

【午後の部】 13:00 ~ 15:00

・音楽等鑑賞（バイオリン・ピアノ演奏、ウクレレ演奏・フラダンス）

[7月以降の予定]

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

問合せ先 支え合い協働推進課 (☎ 76 - 1149)

アクティブシニア教室「熱中症予防体操」

内容 暑い夏を健康的に過ごすために、体操で熱中症を予防して暑さに強い体を作りましょう。椅子に座ってできる簡単な体操で、楽しみながら体を動かします。

日時 7/28 (月) 10:30 ~ 11:30

場所 ワクティブこまき

対象 市内在住・在勤の方

定員 20人（抽選）

▲申込フォーム

申込み 7/7 (月)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)



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 7/10 (木) 13:30 ~ 15:30

場所 北里市民センター 講堂

対象 市内在住で60歳以上の方

定員 18人（抽選）

申込み 6/17 (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

問合せ先 健康生きがい推進課 (☎ 39 - 6568)



▲申込フォーム

電力スマートメーターを活用したフレイル予防事業が始まります！

内容 令和7年6月から、電力スマートメーターとAI（人工知能）を活用したフレイル予防事業を始めます。各家庭に設置されている電力スマートメーターからの情報をAIが判断し、フレイル予防が必要と検知された場合に、市の専門職がフレイル予防対策のための取組を個別に促します。

対象 市内に住民登録があり、介護保険の要介護・要支援認定等を受けていない65歳以上のひとり暮らしで、太陽光発電を設置していない方

定員 500人

申込み 直接健康生きがい推進課

問合せ先 健康生きがい推進課
(☎ 39 - 6568)



▲ホームページ

このページに掲載しきれない情報は、「イベント情報（28、29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