

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。

アクティブシニア教室「被災地での災害ボランティア活動を学んでみよう！」

内容 毎年、各地で多発し激甚化している災害に備え、災害ボランティアの基本を学び、お互いに助け合う力を養います。簡単なロープの結び方、災害食の体験もします。

日時 12/22(月) 10:30～11:30

場所 ワクティブこまき 多目的室

対象 市内在住・在勤で、災害ボランティアや防災に興味がある方

定員 24人(抽選)

持ち物 動きやすい服装、筆記用具

申込み 12/4(木)までに、申込フォームまたは電話で社会福祉協議会ボランティアセンター

問合せ先 社会福祉協議会
ボランティアセンター
(☎ 77 - 0636)



申込フォーム▲

寿学園 11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・12・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。

【11月の学園】

日時 11/19(水) 10:30 開園

【午前の部】10:40～11:40

人生100年時代の健康長寿
～老化や寿命の研究から学ぶ

「幸せに生きるコツとヒント」～

【午後の部】13:00～15:00

小牧市民踊協会による公演

【12月以降の開催予定日】

12/17、R8/1/28、2/25、3/18

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)

60歳からの フレイルチェック測定会 ID 45652

内容 住友理工(株)のフレイルチェックシステムを使用し、フレイル判定を行います。また、足圧バランス計で立ち姿勢のバランスも測定します。

※ヘルスラボ・こまき(ラピオ5階)で実施している測定会と同様の内容です。

日時 12/17(水) 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・各枠2人)

申込み 11/17(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)



申込フォーム▲

ヘルスラボ・こまきで ご自身の“健康”をチェックしませんか？

フレイルチェック

加齢による身体の状態をチェック！

体組成計

筋肉量や
体脂肪量を
チェック！

体験型栄養教育システム

食生活の栄養バランスをチェック！



◀ヘルスラボ・こまき公式LINEなら
予約も簡単！友だち登録はこちら

問合せ先 ヘルスラボ・こまき (☎ 39 - 5566)

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