

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。

ハートフルケアセミナー

ID 15689

内容 ①演習

家族介護を担う人のためのリフレッシュ
講座 ～心と体をスッキリ！～

講師：伊藤 聖子

(ウォーキングスタイリスト・社会福祉士)

②講義

家庭介護を担う人のためのメンタルヘルス

講師：奥村 恵一

(精神保健福祉士・社会福祉士)

日時

① R8/1/13 (火) 13:30 ～ 15:30

② R8/1/14 (水) 13:30 ～ 15:30

場所

本庁舎 3 階 301 会議室

対象

市内在住で、要介護者を介護している方
または福祉や介護に関心のある方

定員

20 人 (先着)

持ち物

筆記用具、水分補給用の飲み物

申込み

12/22 (月)までに地域包括ケア推進課

問合せ先

地域包括ケア推進課 (☎ 76 - 1193)

寿学園 12 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。

【12 月の学園】

日時 12/17 (水) 10:30 開園

【午前の部】 10:40 ～ 11:40

講座「さよなら三日坊主！これなら続く、
ガッテン流健康法」(講師：北折 一)

【午後の部】 13:00 ～ 15:00

鶴亀演芸 (お笑い舞踊)、桜 ゆみ (歌謡)

豊来家 大治朗 (演芸)、柳家 小三亀 (司会)

【1 月以降の開催予定日】

R8/1/28、2/25、3/18 (水)

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

「子どもたちを地域 みんなで育てよう！
～子育て応援ボランティア講座～」

内容

子育てに悩むパパママを、あなたの経験
とやさしさで支えてみませんか？「子どもに
起こりやすい病気と怪我の対応」の
基礎知識を学びながら、若い世代のため
にできることを探してみましよう。

日時

R8/1/26 (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・在勤の方

定員

24 人 (抽選)

持ち物

ボールペン、本人確認の取れるもの (免
許証等)

申込み

R8/1/5 (月)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

申込フォーム



問合せ先

社会福祉協議会ボランティアセンター
(☎ 77 - 0636)

アクティブシニアのための生きがい相談所 開設案内

内容

健康は生きがいづくりから始まります。
ボランティア・市民活動・就労等、あな
たの生活に合うセカンドライフを見つけ
てみませんか？相談員が野口の郷の会議
室に相談ブースを設けます。お気軽にお
立ち寄りください

日時

12/12 (金) 10:00 ～ 正午

場所

野口の郷 会議室

対象

市内在住で 60 歳以上の方

問合せ先

社会福祉協議会

ボランティアセンター (☎ 77 - 0636)

シニアの方に
役立つ情報



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

ID 16059