

いきいき シニアニュース

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をお届けするコーナーです。

ID 5880

寿学園 (3月の開催案内)

- 内容** 毎月1回、いろいろな内容の講演や余興を行っています。
- 日時** 3/18(水) (10:30開園)
【午前の部】 10:40～11:40
おいしく食べて元気に長生き！
～シニア期の食事を考える～
【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
- 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
- 問合先** 支え合い協働推進課 (☎ 76-1149)

アクティブシニア教室 「朝ごはんを整える健康習慣教室 &ヘルスラボ・こまき見学会」

- 内容** 新生活で乱れがちな春の生活リズムを、朝ごはんを整える健康習慣を学びます。また、ヘルスラボ・こまきの見学・体験で自分の体を知り、健康づくりを続けるきっかけをつくります。
- 日時** 3/23(月) 11:00～正午
- 場所** ヘルスラボ・こまき
- 対象** 市内在住・在勤の方 申込フォーム
- 定員** 15人(抽選)
- 持ち物** 筆記用具
- 申込み** 3/9(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
- 問合先** 社会福祉協議会 (☎ 77-0636)



ID 35549

みんなの認知症予防ゲーム講座 ～楽しく笑って脳いきいき～

- 内容** 脳に良い少しの刺激と、人との交流が凝縮された、性別・年齢問わず楽しめるゲームを通じた認知症予防です。
- 日時** 【全10回】 4/2(木)～9/17(木)の毎月第1・3木曜日 10:00～11:30
※5/7・8/6を除く
- 場所** ふれあいセンター3階 大会議室
- 対象** 市内在住で10回参加可能な方
- 定員** 15人(先着) 申込フォーム
- 申込み** 3/31(火)までに申込フォームまたは電話で地域包括ケア推進課
- 問合先** 地域包括ケア推進課 (☎ 76-1188)



アクティブシニアのための 総合相談窓口の終了

- 内容** 毎月第2・4月曜日にワクティブこまきで開設していた相談窓口は、3/23(月)をもって終了します。今後、「ボランティア活動の相談」はワクティブこまきまたは社会福祉協議会ボランティアセンターに、「高齢者の就労相談」はシルバー人材センターにご相談ください。
- 問合先** 健康生きがい推進課 (☎ 39-6568)
ワクティブこまき (☎ 48-6555)
社会福祉協議会 (☎ 77-0636)
シルバー人材センター (☎ 76-4710)

ホームページ

ホームページの「シニアの方に役立つ情報」も合わせてご確認ください。 ID 16059

