

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 52184

アクティブシニアの ヘルスラボ・こまきツアー 「低栄養にならないために」

内 容 ヘルスラボ・こまきを利用したことがない方に向けた、体験と講座をセットにした特別企画。どんな施設でどんな測定ができるのかをスタッフがゆっくり丁寧にご案内。スギ薬局の栄養士による栄養講座も開催。健康づくりの最初の一步にお気軽にご参加ください。

日 時 9/24 (木) 13:30 ~ 14:30 講座受講
14:30 ~ 15:30 ラボ体験

場 所 まなび創造館 多目的室、ヘルスラボ・こまき
定 員 30 人 (抽選)

申込み 9/10 (木)までに申込フォー
ムまたは電話

問合せ先 健康生きがい推進課
(☎ 39 - 6568)



申込フォーム

ID 45987

『こまき介護予防推進リーダー』 養成研修

内 容 介護予防体操 (こまき山体操等) の指導体験と介護予防に関する知識を身に付けて、地域の高齢者の健康づくりで活動するリーダーを養成します。

日 時 10/13 (火) 13:30 ~ 15:30
10/14 (水) 13:30 ~ 15:30
10/15 (木) 13:30 ~ 16:00

場 所 ふれあいセンター 3 階 大会議室

対 象 市内在住または在勤の方

定 員 30 人

持ち物 筆記用具、運動のできる服装

申込み 申込フォームまたは電話で社会福祉協
議会地域福祉課

問合せ先 社会福祉協議会地域福祉課 (☎ 65 - 7051)



申込フォーム

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 「みんなの認知症予防ゲーム」は、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、楽しんでもいただけるゲームです。ゲームを通して、皆さんで楽しく認知症予防しませんか。

日 時 【全 4 回】 10/1 (木) ~ 12/3 (木)
毎月第 1・3 木曜日 10:00 ~ 11:30
※ 11/19 (木)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 4 回参加可能な方

定 員 15 人 (先着)

持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物

申込み 9/1 (火) ~ 25 (金)に申込フォームまたは
電話で地域包括ケア推進課

問合せ先 地域包括ケア推進課
(☎ 76 - 1188)



申込フォーム

ID 5880

寿学園 (9 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 9/9 (水) (10:30 開園)
【午前の部】 10:40 ~ 11:40
【午後の部】 13:00 ~ 15:00
小牧日本舞踊協会・小牧三曲連盟による公演

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

問合せ先 支え合い協働推進課
(☎ 76 - 1629)