

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 52643

脳と心の健康習慣サービス 「はなしてね」実証実施

内 容 「はなしてね」は、脳の健康測定と声日記により、MCI（軽度認知障害）などの気づきや介護予防につなげるサービスです。市は、愛知県の「あいちデジタルヘルスプロジェクト」の実証に協力しており、市民の方は令和9年3月末まで無料でご利用いただけます。

※本測定は、生活習慣を見直すためのヘルスケアチェックです。特定の疾患の診断や治療に直結するものではありません。

※疾患の診断、治療に関しては医療機関をご利用ください。

対 象 市内在住で50歳以上の方

申込み 二次元コードの「はなしてね」公式LINEから登録

問合せ先 地域包括ケア推進課
(☎ 76 - 1188)



公式LINE

ID 52554

アクティブシニアのラボツアー 「睡眠・休養」

内 容 ヘルスラボ・こまきを「まだ利用したことがない」という方に向けた、体験と講座をセットにした特別企画です。どんな施設で、どんな測定ができるかをスタッフがゆっくり丁寧にご案内。花王グループカスタマーマーケティング㈱による睡眠・休養講座もお聞きいただけます。

日 時 12/1 (木) 13:30 ~ 14:15 講座受講
14:15 ~ 15:30 ラボ体験

場 所 まなび創造館研修室、ヘルスラボ・こまき

定 員 30人（抽選）

申込み 11/13 (金)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)



申込みはこちら

ID 5880

寿学園（11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 11/25 (水) (10:30 開園)
【午前の部】10:40 ~ 11:40 食育に関する講座（カゴメ小牧工場）
【午後の部】13:00 ~ 15:00
小牧市民踊協会による公演

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)

ID 51973

自分を見つめる「わた史ノート」講座

内 容 「わた史ノート」を活用した人生を振り返るワークを通じて、ご自身の希望や価値観を再発見し、これからの人生をより豊かに、自分らしく歩むための「対話のきっかけ」を作ります。

日 時 11/24 (木) 11:00 ~ 正午

場 所 小針の郷 教養室

対 象 施設の利用証をお持ちの方

持ち物 筆記用具

申込み 不要

その他 2月頃に野口の郷でも同様の講座を開催予定

問合せ先 北里地域包括支援センターゆうあい
(☎ 43 - 2260)