

シニアの広場

福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎64-6500

月曜日休館(祝日の場合は翌平日)

各浴室の営業

● 歩行浴室(水・金・日) ● 福祉浴室(火・木・土)

10:00～17:45(日・祝日は16:45まで)



グラウンドゴルフ体験会

問 ボランティアセンター ☎61-3434

グラウンドゴルフを始めてみたい人向けに体験会を実施します。

時 11月16日(日)9:00～ ※雨天中止

場 福祉の家 芝生広場

対 市内在住60歳以上の人 10人(先着)

他 用具は無料貸出。※数に限りがあります。

みんコラ 問 長寿課 ☎56-0631

みんコラ(みんなでコラボレーション)として、民間企業の店舗内のスペースを借りてさまざまなイベントを開催しています。お近くの会場へ参加ください。

申 ①③11月1日(土)10:00～各講師に電話(①080-5131-4395③090-6468-6194)

で申込(先着)。※②④⑤⑥は申込不要。

他 各イベントの詳細および下記以外のイベントは市HPへ。



	イベント名	日時	場所	その他
①	ピア活 シニアのバランスボール	11月6日、20日(木) 10:00～11:00	ピアゴパワー長久手南店屋上階 エレベーターホール前	対 10人(先着) 内 講師 伊藤菜穂 ¥ 750円
②	ドラゴンズ研究会	11月8日(土) 13:30～14:30	I.C SUZUKI(喫茶店)	対 男性限定 ¥ 飲み物代
③	ひまわり クリニカルアート体験	11月13日(木) 10:30～11:30	ひまわりショップ長久手店	対 10人(先着) 内 講師 伊藤優希 ¥ 500円
④	ディーラーde リフレッシュ体操	11月14日(金) 10:00～11:00	ネットヨタ中部プラザ長久手	持 水分補給ができるもの
⑤	ディーラーde スクエアステップ	11月18日(火) 9:30～10:30	トヨタモビリティ東名古屋 長久手店	持 水分補給ができるもの
⑥	ピア活 リフレッシュ体操	11月27日(木) 10:00～11:00	ピアゴパワー長久手南店屋上階 エレベーターホール前	持 水分補給ができるもの



ドクターからあなたへ

日々の運動と姿勢の大切さ

長久手こせんじょう整形外科 おおのぎひろみ 大野木宏洋

みなさんの健康を守るうえで、整形外科医として特に伝えたいのは「日々の運動と姿勢の大切さ」です。加齢とともに筋力や関節の柔軟性は低下し、肩こりや腰痛、関節痛といった症状が出やすくなります。しかし、毎日のちょっとした工夫で、これらを予防することが可能です。まず、ウォーキングや軽いストレッチを日課にしましょう。特に太ももやお尻、体幹の筋肉を意識的に鍛えること

で、関節や腰への負担を減らせます。また、デスクワークやスマートフォンの使用が多い人は、背筋を伸ばす正しい姿勢を意識することも重要です。無理なく続けられる運動を選び、継続することが何より効果的です。痛みや違和感がある場合は我慢せず、早めに専門医に相談してください。健康な骨と関節を保ち、いつまでも元気に動ける身体を一緒に目指しましょう。