

ながくて・学び・アイ講座

12月
開講

問 文化創造課(文化の家) ☎61-3411

公募の講師が企画し、講師も受講生もお互いに「学び合う」講座です。



対 市内在住・在勤・在学18歳以上の人

申 10月1日(木)～20日(火)文化創造課(文化の家)窓口、電話(休館日を除く)または二次元コードから申込。

他 各講座、一定数の受講生がいないと開講しません。応募者多数の場合は抽選。

1 ツボワーク 東洋医学の知恵を使って すこやかに

講 たちはしさちこ

くり返す不調、なんとなくすっきりしない体調を、「ツボ」を使ってひもときます。普段気にすることの少ない身体のパーツに着目しながら、不調の理由を探るワークです。

時 12月10日(木)13:30～15:00 場 長久手市公民館 和風会議室

対 10人 ￥ 350円 持 締めつけの少ない服装 他 お子さん連れ不可

2 心と体をゆるめるやさしい椅子ヨガと カラーブリージング

講 NAKAMURA

日常生活に取り入れやすい簡単な椅子ヨガと、カラーのエネルギーを巡らせる呼吸で、心と体のこわばりをほぐしましょう。

時 12月19日(土)13:30～15:00 場 長久手市公民館 研修室

対 15人 ￥ 300円 持 水分補給ができるもの、フェイスタオル、動きやすい服装

他 お子さん連れ不可

スポーツ

問 文化財スポーツ課 ☎56-3450

本市ではさまざまなスポーツイベント等を行っています。詳細は二次元コードへ。



小学校体育館夜間スポーツ開放

誰でもスポーツを楽しめます!(校区体育委員主催)

場 各校体育館 対 小学生以下は保護者同伴

場所	日時	内容
長久手小学校	10月17日(土) 19:00～21:00	ニュースポーツ体験会 (モルック、カローリング)
西小学校	10月17日(土) 19:00～21:00	スポーツ鬼ごっこ
東小学校	10月17日、24日、31日(土) 19:00～21:00	ビーチボールバレー
北小学校	10月なし	
南小学校	10月17日(土) 19:00～21:00	(ファミリー)バドミントン
市が洞小学校	10月24日(土) 19:00～21:00	ビーチボールバレー、 ピックルボール

