

「歩く脳トレ」 スクエアステップ体験会

問 ㈱長久手温泉 ☎64-3511

楽しみながらできる介護予防運動です。認知機能低下を予防し、バランス能力の向上が期待できます。

時 1月22日(水)13:30～15:00

場 福祉の家2階 集会室

対 市内在住65歳以上の人 20人(先着)

内 講師 冨成祐介 ㈱長久手温泉

申 1月7日(火)11:00～㈱長久手温泉に電話で申込。

他 動きやすい服装、運動靴でお越しください。

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)

長久手温泉ござらっせおよび

温泉スタンドの休業日

1月1日(水・祝)、1月6日(月)

樹木剪定講習会

問 シルバー人材センター ☎62-9100

時 1月30日(木)13:30～15:00

場 高齢者生きがいセンター2階 会議室
および実施会場

対 市内在住の60歳以上の人 10人(先着)

内 果樹(梅・柿)の剪定講習

申 1月17日(金)までにシルバー人材センター窓口、電話またはFAX(62-9100)で申込。

スクエアステップリーダー 養成講座

問 ㈱長久手温泉 ☎64-3511

大学研究のエビデンスがあり、「歩く脳トレ」といわれるスクエアステップの指導ができる介護予防リーダーを養成します。住人同士で地域を支え合うまちづくりの第一歩を踏み出してみませんか。

時 ①2月12日(水)10:00～15:00

②2月26日(水)12:30～16:30

③3月5日(水)10:00～15:00 (全3回)

(①③は昼休憩1時間あり)

※スクエアステップ未経験者は1月22日(水)の体験会に参加ください。

場 福祉の家2階 集会室

対 全日程に参加できる市内在住65歳以上の人 20人(先着)

内 講師 重松良祐 中京大学スポーツ科学部

申 1月7日(火)11:00～㈱長久手温泉に電話で申込。

他 動きやすい服装、運動靴でお越しください。

①③は昼食をご準備ください。

ディーラーde栄養講座& スクエアステップ

問 ㈱長久手温泉 ☎64-3511

管理栄養士の講義で食生活を見直し、「歩く脳トレ(スクエアステップ)」で楽しく運動しましょう。

時 1月21日(火)9:30～10:30

場 トヨタモビリティ東名古屋長久手店(武蔵塚910)

対 市内在住65歳以上の人

内 講師 中北薬品㈱

他 駐車場なし。動きやすい服装でお越しください。



シルバー人材センター 入会説明会

問 シルバー人材センター ☎62-9100

時 1月24日、2月28日、3月28日(金)

13:30～15:00

場 高齢者生きがいセンター2階 会議室

対 市内在住の60歳以上の働く意欲のある人

内 この説明会を受けた人のみ会員登録可。



「正しい身体の使い方」 ～姿勢改善教室～

問 ㈱長久手温泉 ☎64-3511

良くない姿勢は体の不調を引き起こす原因になります。プロのトレーナーが「正しい身体の使い方」を伝えます。一緒に悩みを解決しましょう!

時 1月17日(金)10:30～11:45

場 名古屋トヨペット長久手店(熊田125)

対 市内在住65歳以上の人 10人(先着)

内 講師 木全太一 パーソナルトレーニング PONO

申 1月7日(火)11:00～㈱長久手温泉に電話で申込。

みんコラ 問 社会福祉協議会 ☎62-4700

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 ①④1月7日(火) 10:00～電話で申込(先着)※②③⑤⑥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	ひまわり クリニカルアート体験	1月9日(木) 10:30～11:30	ひまわりショップ長久手店	対 10人(先着) ¥ 500円
②	ディーラーde リフレッシュ体操	1月10日(金) 10:00～11:00	ネットトヨタ中部プラザ長久手	持 水分補給ができるもの
③	ドラゴンズ研究会	1月11日(土) 13:30～14:30	I.C SUZUKI(喫茶店)	対 男性限定 ¥ 飲み物代
④	体と頭の体操&ランチ会	1月16日(木) 10:30～正午	長久手さつきの家	対 10人(先着) ¥ 600円(ランチ会のみ)
⑤	ディーラーde指ヨガ	1月22日(水) 13:30～14:30	名古屋トヨペット長久手店	対 8人(先着) 持 ハンドタオル
⑥	ピア活 リフレッシュ体操	1月23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