

## シニアの広場

### ディーラーde栄養講座&スクエアステップ

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

毎日の食事を楽しく華やかにしましょう!後半はスクエアステップ(歩く脳トレ)を行います。

時 8月20日(火)9:30~10:30

場 トヨタモビリティ東名古屋屋長久手店(武蔵塚910)

対 市内在住65歳以上の人

他 駐車場なし。

動きやすい服装でお越しください。

### 介護予防講演会「高齢者の筋力トレーニング」

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

高齢者にも筋力トレーニングが推奨されています。「高齢者に必要な筋力トレーニングの量と質」をテーマにお話しします。日常生活でも無理なくできる自分に合ったトレーニングを見つけてください。

時 9月6日(金)13:30~15:00

場 福祉の家 集会室

対 市内在住65歳以上の人

内 講師 渡邊航平 中京大学スポーツ科学部教授

他 動きやすい服装でお越しください。

### 歩いて行こう健康測定「脚の筋力測定」

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

脚の筋力をパワー・スピード・バランスの3つの指標で評価します。椅子から立ち上がるだけであなたの脚の運動機能状態をチェックできます。

時 8月30日(金)10:00~正午  
(お好きな時間にお越しください。)

場 ドラッグスギヤマ長久手店(武蔵塚704)

対 市内在住65歳以上の人

他 協力 (株)ドラッグスギヤマ、大塚製薬(株)名古屋支店

### 「歩く脳トレ」で転倒予防教室

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

「歩く脳トレ」といわれるエクササイズで、普段身体を動かしていない人も安心して運動できます。バランス能力・認知機能低下予防にも効果があるといわれています。

時 8月16日(金)10:00~11:45

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)

申 8月1日(木)11:00~(株)長久手温泉に電話で申込。

他 動きやすい服装でお越しください。

### 刃物研ぎ講習会

問 シルバー人材センター ☎62-9100

時 8月29日(木)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60歳以上の人 10人(先着)

申 8月23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。



### 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 8月5日(月)

### 人生100年時代を私らしく生きるための「人生会議」

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

私らしくこの先どう生きるか、老後にやりたいことや過ごし方、介護や終末期医療への希望は?「人生100年これからゲーム」とおして考えてみましょう。「わたしの思いをつなぐシート」も差しあげます。

時 8月29日(木)13:30~15:00

場 福祉の家 集会室

対 市内在住65歳以上の人 30人(先着)

内 講師 佐光奈穂子 長久手市在宅医療・介護連携支援センター(やまびこ長久手)

申 8月1日(木)11:00~(株)長久手温泉に電話で申込。

他 協力 長久手市多職種連携推進・交流部会



### イベント

くらし環境

#### 長久手サポートプロジェクト感謝の会

問 地域共生推進課 ☎56-0602

長久手サポートプロジェクト3事業の支援者交流会を開催します。利用者と支援者との交流を描いた映画の上映も予定しています。

時 8月25日(日)13:00~16:00

場 長久手市公民館 研修室

対 ボランティアとして活動している人ま

たはボランティア活動に興味がある人 80人(先着)

申 二次元コードから申込。



#### 応急手当普及員講習

問 尾三消防本部消防課 ☎0561-38-7215

地域や事業所などで応急手当の普及啓発指導を行う、応急手当普及員の養成講習を開催します。

時 8月22日(木)~24日(土) 9:00~18:00

※24日(土)は9:00~12:30

場 尾三消防本部(東郷町大字諸輪字曙18)

対 管内(長久手市・豊明市・日進市・みよし市・東郷町)在住・在勤・在学の人 20人程度

内 応急手当の基礎知識、指導のための知識、救命講習実技、指導技法等

¥ 3,900円(テキスト代)※初日に集金。

申 8月7日(水)正午までに申込書を尾三消防本部窓口、FAX(0561-38-6962)またはメールで提出(最寄りの消防署または出張所への持参可)。

### 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 ①8月1日(木)10:00~電話で申込(先着)※②③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<br>クリニックアート体験  | 8月8日(木)<br>10:30~11:30  | ひまわりショップ長久手店                 | 対 10人(先着)<br>¥ 500円 |
| ② | ディーラーde<br>リフレッシュ体操 | 8月9日(金)<br>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 | ピア活<br>リフレッシュ体操     | 8月22日(木)<br>10:00~11:00 | ピアゴパワー長久手南店屋上階<br>エレベーターホール前 | 持 水分補給ができるもの        |