

寝具・洗濯乾燥事業

問 長寿課 ☎ 56-0631 [HPを見る](#) 記事ID 3369

家庭に集配し、布団・毛布の洗濯乾燥を行います。

時 10月26日(木)、10月27日(金)

- 対 ①要介護認定で介護度3以上に認定された在宅の寝たきりなどの満65歳以上の人
②満65歳以上のひとり暮らしの人
③後期高齢者(75歳以上)のみの世帯の人
④1級又は2級の身体障害者手帳をお持ちの人

¥ 毛布80円、掛布団・敷布団各310円、羽毛布団370円

申 9月14日(木)から10月6日(金)までに、長寿課へ申請書を提出。

長生学園 長島温泉日帰り親睦旅行

問 長寿課 ☎ 56-0631 [HPを見る](#) 記事ID 8488

高齢者の生きがいや健康づくりを目的として開催します。

時 11月2日(木)8:50頃に市内約20か所の指定された場所に集合

場 長島温泉湯あみの島(三重県桑名市長島町)

対 市内在住でおおむね60歳以上の人

¥ 参加費 1,500円(昼食代)

申 9月11日(月)から29日(金)までに、シニアクラブ会員は地区のシニアクラブ役員へ、シニアクラブ未加入の人は、参加費を添えて長寿課窓口にて申込。

高齢者生涯学習講座

[HPを見る](#) 問 長寿課 ☎ 56-0631 記事ID 8331

生きがい作りと交流のための講座です。どの講座も初めてでも気軽に参加できます。

時 下表のとおり、各講座全10回開催 場 福祉の家

対 市内在住の60歳以上の人(受講期間内に60歳になる人も可) ¥ 受講料は各講座2,000円、教材費は実費負担

申 9月1日(金)から8日(金)までに長寿課窓口または電話で申込。定員を超えた場合は初回参加者を優先し、それでも決定できなかった場合は公開抽選(9月11日(月)14:00~長寿課窓口にて)。結果は9月13日(水)以降に通知。定員に満たない場合は、開講1週間前まで受付。開講1週間前の時点で、希望者が5人に満たない場合は開講しません。

講座名	内 容	曜日・時間帯	場 所	定員
けいらく 経絡ストレッチヨガ	ツボとツボの通り道、経絡へのストレッチを行い、筋肉・関節を緩め、気血の流れを整えます。ツボ押しストレッチと呼吸を合わせた経絡ストレッチは柔軟性がなく、体が硬い人へもおすすめです。	火曜・午前 [初回]10月3日	集会室	30人
楽しいパッチワーク	色とりどりのキルトとアップリケを組み合わせて、ミニポーチやバッグなどの小物を作ります。キットを使用しますので、初めての方でも取り組みやすい内容です。	火曜・午前 [初回]10月3日	工房1	16人
もっとパソコンを 楽しもう ~年賀状作成編~	年賀状作成ソフトを使ってイラストや写真を年賀はがきに飾り、オリジナルの年賀状を作ります。また、年賀状作成を通して、パソコンの基本操作を楽しく学びましょう。 ※パソコンは各自持ち込み(対象はWindows Vista, 7, 8, 10のみ)	水曜・午前 [初回]10月4日	研修室	10人
アクアトレーニング	水中の浮力を利用して、安全に腰や膝の痛みを和らげる歩き方を学びます。年齢に負けない体を目指しましょう。	水曜・午前 [初回]10月4日	歩行浴室	10人
すこやか太極拳	健康太極拳・八段錦を行います。深い呼吸とゆっくりした動きで気・血の流れを良くし、繰り返すことで自然治癒力を高め、体力・筋力アップにつなげていきます。	水曜・午後 [初回]10月4日	機能回復 訓練室	20人
エアロビクスで 若返り	イスに座ってマッサージ&ストレッチの後、楽しくエアロビクスを行います。イスを出したままのため、休憩しながら各自のペースで行えます。また、筋トレも行いますので、転倒予防や認知症予防効果も期待できます。	木曜・午前 [初回]10月5日	集会室	30人
からだを整える ピラティス	ピラティスとは? ヨガと比較しながらわかりやすく説明します。テキストで正しい姿勢を理解した後、自分の現在の姿勢をチェックし、改善と維持のエクササイズを学習していきます。	木曜・午後 [初回]10月5日	機能回復 訓練室	25人
棒びくす	90cmのヒノキ棒を使ったエクササイズです。筋トレ、ストレッチ、マッサージ、有酸素運動、脳トレなどを行います。肩こり腰痛改善、姿勢改善などをめざし、楽しく体を動かしましょう。	金曜・午後 [初回]10月6日	集会室	20人
はじめてのNOSS ~日本舞踊で エクササイズ~	日本舞踊の動きを使った、体力・筋力アップのためのエクササイズです。現代人に必要な筋力が鍛えられる踊りを、和の曲に合わせて踊ります。	日曜・午後 [初回]10月1日	機能回復 訓練室	20人