

# 市と市民の力で開催!



このアイコンは **みなさんに手伝ってほしい事業** につけています。詳細は事業担当課にお問い合わせください。

## スマホ講座

～はじめてのスマホ 超入門編～

問 シルバー人材センター ☎62-9100

- 時 ①4月17日(月)、19日(水)午前
  - ②4月17日(月)、19日(水)午後
  - ③4月24日(月)、26日(水)午前
  - ④4月24日(月)、26日(水)午後
  - ⑤5月8日(月)、10日(水)午前
  - ⑥5月8日(月)、10日(水)午後
  - ⑦5月15日(月)、17日(水)午前
  - ⑧5月15日(月)、17日(水)午後
- 午前:10:00～11:00 午後:13:30～14:30



- 場 高齢者生きがいセンター
- 対 市内在住の60歳以上の人 各回2人(先着)
- ¥ 1,000円(教材費、設備費など含む)
- 持 アンドロイドスマホ(アイフォーン不可)
- 申 ①～④は4月4日(火)、⑤～⑧は4月24日(月)8:30～シルバー人材センターに申込。

## パソコン講座

～遅くなったパソコンの改善策～

問 シルバー人材センター ☎62-9100

パソコンの各設定を調整して動作が遅くなったパソコンのスピードを改善します。

- 時 4月21日、28日、5月12日、19日(金)(全4回) 13:30～15:30
- ※28日は10:00～11:45
- 場 高齢者生きがいセンター2階 会議室
- 対 市内在住の60歳以上の人 10人(先着)
- ¥ 2,000円(教材費、設備費など含む)
- 持 パソコン(Windows10)
- 申 4月3日(月)8:30～シルバー人材センターに申込。

## ボランティアカフェ

問 ボランティアセンター ☎61-3434

5月のボランティアカフェでは、福祉施設の人をお招きします。福祉施設でボランティアをしている人、ボランティアしたい人はこの機会に福祉施設の人と交流を深めませんか。

- 時 5月16日(火)13:00～15:00 場 福祉の家1階 ボランティアプラザ活動室1
- 対 20人(先着) 申 電話またはメール(nagabora@hm7.aitai.ne.jp)で申込。



## オレンジクレーテカフェ

問 社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎64-1155

認知症の心配のある人やその家族、認知症に関心のある人や福祉の専門職などが集い、交流する場です。参加希望者は事前に各カフェへ連絡してください。

### なないろカフェバンバン

- 時 4月7日(金)13:00～
- 場 なないろカフェバンバン(城屋敷114)
- 問 なないろカフェバンバン ☎57-7604

### 長久手の「喫茶オレンジ」

- 時 4月1日(土)14:00～ 場 福祉の家2階 集会室
- 問 社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎64-1155

### きららの里

- 時 4月23日(日)11:00～ 場 きららの里(岩作中根57-1)
- 問 きららの里 山本 ☎090-1230-4684

## 「あかつきの会」～認知症家族交流会～

問 社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎64-1155

- 時 4月27日(木)13:30～15:30 場 福祉の家1階 N-ジョイ
- 対 認知症の人の介護経験があるまたは介護している家族
- ¥ 100円(お茶・お菓子代)
- 申 4月20日(木)までに社会福祉協議会 地域包括支援センターに電話で申込。
- 他 認知症の本人と一緒に参加を希望する場合は事前に申し出てください。



## みんコラ



問 ①②(株)長久手温泉 ☎64-3511 ③④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。お近くの会場へご参加ください。

- 申 4月4日(火)10:00～電話で申込(先着)。※②は申込不要。
- 他 各イベント内容の詳細および下記以外のイベントは市HPに掲載しています。



	イベント名	日時	場所	その他
①	ディーラーde 姿勢改善教室	4月21日、5月19日(金) 13:30～14:30	ネットヨタ中部 プラザ長久手店	対 60歳以上の人 10人(先着)
②	ディーラーde 栄養講座&ストレッチ	4月18日、5月16日(火) 9:30～10:30	トヨタモビリティ 東名古屋 長久手店	他 駐車場なし
③	男性のための語り場	4月21日、5月19日(金) 13:30～14:30	I.C SUZUKI (喫茶店)	対 65歳以上の男性 ¥ 飲み物代
④	らんぷで脳トレ倶楽部!	4月25日、5月23日(火) 13:30～14:30	珈琲屋らんぷ 長久手店	¥ 飲み物代

## ながくて・学び・アイ講座(6月開講)

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。

問 生涯学習課(文化の家) ☎61-3411

- 対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
- 申 4月1日(土)～20日(木)に文化の家窓口、市HPまたは郵送(消印有効)で申込。1人で2講座以上の申込が可能ですが、はがき1枚につき1講座のみ有効。
- 【あて先】〒480-1196(住所不要)生涯学習課「ながくて・学び・アイ講座」
- 【裏面】①講座番号と講座名 ②氏名、ふりがな、年齢 ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤FAX番号 ⑥在勤・在学者はその旨 ⑦子ども連れの場合はお子さんの生年月日
- 他 各講座、一定数の受講生がいないと開講しません。応募多数の場合抽選。※費用は、受講料+教材費の合計です。

### 1 身体と心を整えるハタヨガ

講 ヨガインストラクター Nana

安定した心と健康的な身体で、充実した毎日を送れるように一緒に無理なく身体を動かしましょう!

時 6月2日、9日、23日、30日(金)10:30～12:00 場 長久手市公民館 和風会議室

対 10人 ¥ 1,200円 他 お子さん連れ可 持 ヨガマット、飲み物、タオル

### 2 バランスボールで楽しくエクササイズ!

講 バランスボールインストラクター Ayumi

バランスボールを使って、有酸素運動・筋トレ・ストレッチを音楽に合わせて楽しく行います。

時 6月7日、14日、21日、28日(水)10:30～12:00 場 長久手市公民館 和風会議室

対 10人 ¥ 2,000円 他 お子さん連れ可  
持 運動できる服装(ジーパン、タイツはNG)、タオル、飲み物、ヨガマット(なければバスタオル)



工房2利用講習会 工房2に備えられている工作機器を初めて借りる場合は、講習会の受講が必要です。時 4月16日(日)9:30～11:30  
場 福祉の家 工房2 対 2人(先着) ※中学生以下は保護者同伴 申 4月2日(日)～9日(日)に福祉の家に電話で申込。問 福祉の家 ☎64-6500