

心も身体もスッキリ夏ヨガ!

問 LINE @811wyyas
✉ yenyoga.m@gmail.com



解りやすい! 経験者も初心者も皆で楽しめます♪

時 7月5日、19日(水) 10:15~11:15

場 福祉の家2階 研修室

対 初心者・お子様連れOK! 年齢制限なし。

内 体力・薄着が気になる方に向けて!

¥ 1,200円(2日間)1日の体験も可能

他 水分・汗拭きタオル・マット等

申 LINEやメールお待ちしております



ケガで悩むスポーツ選手のための ケア講座

問 ☎080-4467-6122(松島)

成長痛・ヒザや腰、足のケガを克服して思い切りプレーするためのきっかけに!

時 7月9日(日) 9:00~17:00 場 文化の家 第3会議室

対 小・中学生 限定8名様【予約制】

内 スポーツトレーナー(国家資格有)によるケガの原因究明と改善のためのケア方法をお伝えします。

¥ 500円 申 電話・SMS

ラダーゲッター無料体験会

問 ☎080-4216-0406(三宅)

誰でも楽しめる、適度な運動で、健康維持やコミュニケーションの場に最適なニュースポーツです。

時 7月15日(土) 12:30~15:00

場 長久手市杵ヶ池体育館 対 老若男女どなたでもOK

内 ルールは簡単。ヒモでつないだ2個のボールをラダー(はしご)に投げポイントを競う。

申 直接お越し下さい(見学自由)。

第28回真徳会書展

問 真徳会事務局 ☎090-8186-2480



楽しく 元気に 仲良く 魅了される作品に出会う時を!!

時 7月28日(金) 13:00~17:00、
29日(土) 9:00~17:00、30日(日) 9:00~16:00

場 長久手市中央図書館2階 ギャラリー

対 幼年~一般

内 色々な材料とカラーの調和を試した書道作品を展示

他 後援 長久手市・長久手市教育委員会・中日新聞社

相続や遺言でのお困りごとは ありませんか?

問 ☎090-8541-7000(上鷺瀬)

行政書士による個別の無料相談を行います。

時 7月6日、8月3日(木) 13:00~16:00

場 北小校区共生ステーション

内 相続・遺言についてのお困りごとをお聞きいたします。
お気軽にご相談ください。

申 事前にお電話にて要予約

認知症で財産凍結!?

問 ☎090-6671-8299



親御さんが認知症になると、銀行口座も不動産も凍結されて、手を付けられなくなります。その前に準備をしましょう。

時 7月9日(日)、17日(月・祝) 9:30~12:30

場 文化の家 講義室1 対 1日6組まで

内 行政書士による遺言・相続・家族信託の無料相談会です。

申 二次元コードからご予約ください。

ストレッチ&太極拳

問 ☎090-7310-4526

✉ hirata19@hm.aitai.ne.jp



ストレッチ&太極拳を中心に体を動かし健康寿命を延ばすことを目的に活動します。

時 7月20日、27日(木) 13:30~15:00

場 西庁舎公民館 和風会議室 対 どなたでも、10人程度

内 太極拳の基本動作や型の練習、呼吸法やストレッチ

¥ 全2回で500円 申 電話またはメール

合唱無料体験会

問 ✉ nagakutechorus@gmail.com

長久手市合唱団ニューセンチュリーコーラスNagakute 混声合唱の楽しさを体験しませんか

時 7月28日(金) 19:30~21:30

場 文化の家 音楽室 対 10名程度

内 20~80代が集う混声合唱団です。山本高栄先生ご指導の下、来年7月の演奏会でブラームス「ドイツ・レクイエム」に挑戦します。初心者も大歓迎です。

申 メールで連絡(先着順)