

下肢筋力トレーニングと フレイル対策講座

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

ボールやタオル、けん玉を使って下肢筋力を高めるための運動とフレイル予防の食事について学びます。

時 7月25日、8月22日(火) 10:15～11:30

場 福祉の家 集会室

対 市内在住65歳以上の人

内 講師 (株)長久手温泉 富成祐介氏 とみなりゆうすけ

他 協力 中北薬品(株)

脳と身体が蘇る はつらつ教室

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

漢字、計算、日本地図、図形理解など脳を活性化する学習プログラムと、歩行力を高める筋力トレーニングを行います。

時 7月11日、8月8日(火) 9:40～10:50

場 福祉の家 集会室

対 市内在住65歳以上の人

内 講師 川上慎太郎氏、鎌田進氏 かわかみしんたろう かまたすすむ ¥ 300円

あったかあどデー

問 長寿課 ☎56-0631

「あったかあど」を提示すると、長久手温泉ごらっせの入泉料が無料になります(一部制限あり)。

時 7月14日(金)

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 7月28日、8月25日、9月22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

他 この説明会を受けた人のみ会員登録可。

福祉の家歩行浴

問 福祉の家 ☎64-6500

体力に自信がない人や身体に痛みがある人でも安心! 歩行浴室で水中の浮力を利用しながら効率的に身体を鍛えましょう。リハビリや転倒予防などの効果が期待できます。



時 毎週水・金・日曜 10:00～17:45
(日・祝日は16:45まで)

場 福祉の家2階

対 「あったかあど」をお持ちの人 ¥ 300円/回

「お口の介護予防」カフェ

問 (株)長久手温泉 ☎64-3511

飲み物片手にオーラルフレイル(老化に伴う口腔機能の軽微な低下)について学びます。質問しやすく和気あいあいなカフェです。

時 8月7日(月) 10:00～11:00

場 スターバックスコーヒー愛知医科大学店

対 市内在住60歳以上の人 10人(先着)

内 講師 愛知医科大学看護学部老年看護学助教 河井文幸氏 かわいぶんゆき

¥ 店内での飲み物代

申 7月4日(火) 10:00～(株)長久手温泉へ電話で申込。

福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎64-6500

月曜日休館

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)

長久手温泉ごらっせおよび温泉スタンドの
休業日 7月3日(月)

