

シニアの広場

地域いきいきライフ 推進事業

問 長寿課 ☎56-0639
(株)長久手温泉 ☎64-3511

男性限定教室

今まで女性が多くて参加しづらかった…という人も気軽に足を運んでみてください。

申 1月6日(水) 14:00~
(株)長久手温泉に電話で申込(先着)

NOSS (日本・踊り・スポーツ・サイエンス)

日本舞踊の持つ「和」の動きにスポーツ科学の要素を取り入れたエクササイズです。

時 2月2日(火) 13:30~14:30
場 福祉の家2階 研修室
内 講師：一般社団法人 西川会

スポーツボイス ~男の声を取り戻せ!~

腹式呼吸や声帯のストレッチで今よりも声を出しやすくしませんか?

時 1月26日(火)、2月9日(火)
13:30~15:00
場 福祉の家2階 機能回復訓練室

けん玉教室

足腰の強化や、脳の活性化にも効果的なけん玉。楽しみながら、体や脳を鍛えましょう!

時 1月19日(火)、29日(金)
13:30~14:15
※29日(金)は女性も参加可。
場 福祉の家2階 研修室
内 講師：高橋 賢一氏
¥ 1,000円(けん玉代・初回のみ)



みんコラ

民間企業とのコラボレーションとして店舗内で楽しく無理なく心地よく身体を動かします。

●ディーラーde健康づくり

店内での体操と栄養についてのミニセミナーを行います。

時 1月19日(火) 9:30~10:30

場 名古屋トヨペット長久手店 駐車場無

時 1月26日(火) 9:30~10:30

場 ネットトヨタ東名古屋 長久手店 駐車場無

●モールdeウォーキング

ロコモ予防を目的としたながくてハーモニー体操と、モール内のウォーキング(約1~2km)を行います。

時 1月20日(水) 13:00~

場 イオンモール長久手4階 イオンホール

福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎64-6500

福祉浴室は火・木・土曜日、
歩行浴室は水・金・日曜日が利用可。

●歩行浴室の利用休止時間帯

1月13日、27日(水) 10:00~12:00

1月8日、22日(金) 10:00~12:00

●温泉スタンドの休止日

1月1日(金・祝)、12日(火)

シルバー人材センター 入会(仕事)説明会

問 シルバー人材センター ☎62-9100

時 1月29日、2月26日、3月26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

問 問い合わせ先 時と場とところ 対 対象 内 内容 外 費用記載がないものは無料 持持ち物
申 申込方法記載がないものは申込不要 他 その他 ス スマイルポイント対象事業
申込や縦覧等の窓口・電話受付は、原則開庁時間に限りません。 予 予約が必要なものは