

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

申 6月2日(水)9:00～(株)長久手温泉に電話で
申込(先着)

男のけん玉

短時間集中で有酸素運動と下肢筋力アップ

時 6月15日(火)、7月20日(火)
13:30～14:15

場 福祉の家 研修室

持 けん玉(持っていない人は購入可)

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 6月22日(火)13:30～15:00

場 福祉の家 機能回復訓練室

¥300円

男のNOSS

日本舞踊の動きをスポーツにした新感覚エクササイズ

時 7月6日(火)、8月3日(火)
13:30～14:30

場 福祉の家 研修室

みんコラ (一部市民の手伝い募集)

ディーラーde健康づくり

筋力アップの体操、栄養ミニセミナー

① 時 6月15日(火)9:30～10:30

場 名古屋トヨペット長久手店 駐車場無

② 時 6月22日(火)9:30～10:30

場 トヨタモビリティ東名古屋 長久手店 駐車場無

③ 時 6月4日、18日(金)13:30～14:30

場 ネットトヨタ中部 プラザ長久手店 駐車場無

モールdeウォーキング

ながくてハーモニー体操、健康ミニセミナー、ウォーキング

時 6月16日(水)10:30～、13:30～

(各回10分前から受付)

場 イオンモール長久手4階 イオンホール

けん玉で健康づくり教室

短時間集中で有酸素運動と下肢筋力アップ

時 6月8日(火)10:00～11:00
30日(水)13:30～14:30

場 福祉の家 集会室

申 6月2日(水)9:00～(株)長久手温泉に電話で申込(先着)

持 けん玉(持っていない人は購入可)

「あかつきの会」～認知症家族交流会～

問 社会福祉協議会 ☎62-4700

時 6月25日(金)13:30～15:00

場 福祉の家2階 集会室

対 認知症の人を介護している家族

申 6月18日(金)までに社会福祉協議会に電話で申込。

ボランティアカフェ

問 ボランティアセンター ☎61-3434

市内で活躍しているボランティアの活動をのぞいてみませんか。7月は「NPO法人ながいく」です。

時 7月16日(金)10:00～11:30

場 子育てシェアの家 ぽんぽん

申 電話またはメール(nagabora@hm7.aitai.ne.jp)で
申込。

学ぼう!～認知症のこと～

テーマ/若年性認知症

問 社会福祉協議会 ☎62-4700

若いまちだからこそ、認知症の人もそうでない人も、一緒に考えてみませんか?

時 6月16日(水)14:00～15:00

場 福祉の家2階 集会室

対 20人(先着)

申 6月9日(水)までに電話で申込。

