

## スマホ講座～便利アプリ8選～

問 シルバー人材センター ☎62-9100

時 9月3日～24日(毎週金曜)(全4回)  
10:00～11:30

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 12人(抽選)

¥ 2,000円(教材費、設備費等含む)

持 アンドロイドスマホ( 아이폰不可)

申 8月13日(金)までにシルバー窓口へ申込。  
当選者のみ「参加決定通知」を送付。



## ボランティアカフェ

問 ボランティアセンター ☎61-3434

ボランティア活動はもちろん、職場や家庭内でも大切な「傾聴」について学んでみませんか。

時 9月16日(木) 10:00～正午

場 福祉の家 ボランティアプラザ活動室1

内 講師: 愛知医科大学病院こころのケアセンター  
ふるい ゆみこ  
古井 由美子 氏

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

## 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

### どこでもいきいき運動教室

サロンで新しいことを始めたい!自宅でもできる運動を知りたい!というグループに、運動を教える講師を無料で派遣します。

対 以下の2つの条件を全て満たすグループ

- ①65歳以上の参加者が5人以上
- ②開催場所を準備できる

申 (株)長久手温泉に電話で申込(随時)。

### けん玉で健康づくり教室

けん玉を使って、短時間集中で有酸素運動と下肢筋力アップ。②では握力、脚力測定も実施

時 ①8月25日(水) 13:30～14:30

②8月27日(金) 10:15～11:30

場 ①福祉の家 集会室 ②紫雲殿 長久手離宮

申 8月3日(火)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)

### 男性限定教室

申 8月3日(火)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 8月17日(火) 13:30～14:30

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 8月4日(水)、9月1日(水) 13:30～14:45

場 福祉の家 集会室

#### 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 9月7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、①②栄養ミニセミナー、③けん玉

①時 8月17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 8月24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 8月6日、20日(金) 13:30～14:30

場 ネットヨタ中部 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 8月18日(水) 10:30～、13:30～  
(各回15分前から受付)

場 イオンモール長久手4階 イオンホール

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。

