



スマホ講座～オンラインミーティング編～

問 シルバー人材センター ☎62-9100

時 10月1日～22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 9月10日(金)までにシルバー窓口にて申込。

当選者のみ「参加決定通知」を送付。



パソコン講座～年賀状作成編～

問 シルバー人材センター ☎62-9100

時 10月1日～11月12日(毎週金曜)
(全6回) 13:30～15:30

※10月22日休講

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 14人(先着)

¥ 3,000円(教材費、設備費等含む)

持 パソコン(Windows8、10)

申 9月6日(月)からシルバー人材センターにて申込。

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

男性限定教室

申 9月3日(金)9:00～(株)長久手温泉に電話で
申込(先着)。

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などインストラク
ターと一緒に、楽しくボイストレーニングしま
しょう。

時 9月28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、下肢筋力向
上が期待される新感覚エクササイズ。

時 9月7日、10月5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(駐車場無)

筋力アップの体操、①②栄養ミニセミナー、③けん玉

① 時 9月21日(火) 9:30～10:30

場 名古屋トヨペット長久手店(熊田125)

② 時 9月28日(火) 9:30～10:30

場 トヨタモビリティ東名古屋 長久手(武蔵塚910)

③ 時 9月3日、17日(金) 13:30～14:30

場 ネットトヨタ中部 プラザ長久手店
(卯塚一丁目401)

モールdeウォーキング

歩くための筋力と姿勢を整えるトレーニング、健康ミニ
セミナー、ウォーキング

時 9月22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

けん玉で健康づくり教室 短時間集中で、けん玉を使った全身運動と筋力トレーニングを行います。

時 ①9月7日(火) 10:30～11:30

②9月15日(水) 13:30～14:30

③9月29日(水) 13:30～14:30

場 福祉の家 集会室

申 9月3日(金)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)

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。

