



ながくて・学び・アイ講座 (12月開講)

問 生涯学習課 ☎56-0627

公募の講師が企画し、講師も受講生もお互いに「学び合う」講座です。

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

申 10月1日(金)～20日(水)に生涯学習課窓口(平日)、ハガキ(消印有効)、市HPで申込。ハガキの書き方等の詳細は市HPまたは広報ながくて5月号へ。

| 講座名 | 講師 | 日時 | 場所 |
|---|----------------------------------|---------------------------------|-----------|
| 14 家事をもっと楽に! お片付けの基本を学ぼう | 整理収納 アドバイザー あおやま 青山 あきよ | 12/1、8、15、22(水) 10:00～11:30 | 文化の家 食文化室 |
| 片付けたいのに片付かない人必見。正しく手順を知ればグッと楽に。おうち時間を充実させましょう。 対 10人 ¥1,400円 持 筆記用具 | | | |
| 15 ステップアップで 登山を楽しもう | もりた ゆたか 森田 裕 | 12/5、12、19、26(日) 10:00～11:30 | 福祉の家 会議室 |
| 入門者、初級・中級者を対象として、マナー、ルール、安全確保を知り、計画立案できるまでを目指します。 対 10人 ¥1,350円 持 筆記用具 | | | |

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 10月3日(日)9:00～(株)長久手温泉に電話で申込(先着)。

男のけん玉

初心者でも安心。けん玉で下肢筋力アップのトレーニング。

時 10月19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 10月6日(水)13:30～14:45

10月12日(火)10:00～11:15

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、下肢筋力向上が期待される新感覚エクササイズ。

時 11月2日(火)13:30～14:30

場 福祉の家 研修室

けん玉で健康づくり教室

けん玉を使って全身運動を行います。遊びながら集中力・下肢筋力アップを目指します。

時 10月5日(火)10:30～11:30

10月13日(水)13:30～14:30

10月27日(水)13:30～14:30

場 福祉の家 集会室

申 10月3日(日)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)

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、①けん玉、②③栄養ミニセミナー

①時 10月1日、15日(金)13:30～14:30

場 ネットヨタ中部 プラザ長久手店

(卯塚一丁目401)

②時 10月19日(火)9:30～10:30

場 名古屋トヨペット長久手店(熊田125)

③時 10月26日(火)9:30～10:30

場 トヨタモビリティ東名古屋 長久手店

(武蔵塚910)

