



## ながくて・学び・アイ講座 (12月開講)

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
<b>14</b> 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。 <b>対</b> 10人 <b>¥</b> 1,400円 <b>持</b> 筆記用具			
<b>15</b> 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。 <b>対</b> 10人 <b>¥</b> 1,350円 <b>持</b> 筆記用具			

## 地域いきいきライフ推進事業

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)

