

市と市民の力で開催しています!



## ながくて・学び・アイ講座 (1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 11月1日(月)～20日(土)に生涯学習課窓口(平日のみ)、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
16 初めての中国語	すずき まさひと 鈴木 正人	1/15、29、2/12、26(土) 10:30～12:00	福祉の家 研修室

中国語は日本語とは異なる特徴を持つため、ちょっとしたコツが必要となります。その手助けをする入門講座です。

対 12人 ¥1,300円 持 ノート、筆記用具 他 お子さん連れ可(10歳～)

## 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 11月4日(木)10:00～(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!～

ボイストレーニングを中心に声帯のストレッチや全身の筋トレなどわかりやすい映像を見ながら行います。

時 11月23日(火・祝)10:30～11:30

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 12月7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

けん玉を使った全身運動や筋トレ、ストレッチの他、コミュニケーションゲームで楽しい時間を過ごしませんか。

時 11月9日、16日(火)10:30～11:30

24日(水)13:30～14:30

場 福祉の家 集会室

申 11月4日(木)10:00～(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 11月5日、19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 11月26日(金)9:30～10:30

場 名古屋トヨペット長久手店(熊田125)

③ 時 11月23日(火・祝)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)

#### モール de ウォーキング

ロコモ予防のながくてハーモニー体操、歩行トレーニング&ゲーム、健康ミニセミナー

時 11月17日(水)13:30～15:00

場 イオンモール長久手4階 イオンホール

#### 楽しく学べる♪

#### マイボディメンテ教室 (駐車場有)

心と身体を美しく健康に!自分の身体を自分で守るための健康づくり教室です。今回は「歩き方講座」を行います。

時 11月15日(月)10:30～12:00

(受付10:00～)

場 平安会館 東名斎場(熊田209)

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。



## オレンジクータカフェ

問 社会福祉協議会 ☎62-4700

認知症の心配のある人やその家族、認知症に関心のある人や福祉の専門職などが集い、交流する場です。参加希望者は事前に各カフェへ連絡ください。



### なないろカフェパンパン

時 11月5日(金)13:00～

場 なないろカフェパンパン(城屋敷114)

問 なないろカフェパンパン ☎57-7604

### 長久手の「喫茶オレンジ」

時 11月20日(土)14:00～

場 福祉の家2階 集会室

問 社会福祉協議会 ☎62-4700

### きららの里

時 11月28日(日)11:00～

場 きららの里(岩作中根57-1)

問 きららの里(山本:☎090-1230-4684)

## スマホ講座～写真とLINE編～

問 シルバー人材センター ☎62-9100

時 12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 11月12日(金)までにシルバー窓口にて申込。当選者のみ16日頃までに「参加決定通知」を送付。



## 新鮮野菜の収穫体験

問 みどりの推進課 ☎56-0620

長久手農楽校で育てた、おいしい新鮮野菜の収穫体験を行います。

時 11月27日(土)10:00～12:30※小雨決行

場 旧集出荷選果場

長久手農楽校実習ほ場(前熊前山地内)

対 市内在住の家族10組(1家族5人まで/抽選)

¥ 1組2,000円(当日集金)

申 11月1日(月)～12日(金)に申込用紙をメール、郵送またはFAXで提出。

## 第9回

## 長久手市民芸能フェスタ～健～

問 生涯学習課 ☎56-0627

市文化協会芸能部門加盟16団体と市民公募4団体が日頃の練習成果を発表するステージです。趣向を凝らした演技をお楽しみください。詳細は市HPへ。

時 11月7日(日)10:30～(10:00開場)

場 文化の家 森のホール

他 主催:長久手市文化協会



## パソコン講座

### ～リモートミーティング編～

問 シルバー人材センター ☎62-9100

時 12月3日～2022年1月21日

(毎週金曜)(全6回)13:30～15:30

※12月24日、31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、11)

申 11月8日(月)からシルバー人材センター窓口にて申込。



愛知県の最低賃金が、10月1日から時間額955円に改定されました。愛知県内の事業所で働くすべての労働者(常用、臨時、パート、アルバイト等)に適用されます。問 瀬戸労働基準監督署 ☎0561-82-2103