

長島温泉日帰り親睦旅行実行委員募集

問 長寿課 ☎ 56-0631 [HPを見る](#) 記事ID 3382

一緒に長生学園を運営し、盛り上げてくれる実行委員を募集しています。準備・当日の運営など、スタッフだからこそ感じられる地域の絆や沢山の笑顔に触れてみませんか。

- 対 市内在住でおおむね60歳以上の人 10人程度
- 内 準備にかかる作業、当日の運営のほか、4回程度の実行委員会を予定。活動に応じて報酬を支給。
- 申 6月16日(金)までに、長寿課まで窓口・電話で申込。

低木剪定講習会参加者募集

問 シルバー人材センター ☎ 62-9100

- 時 6月13日(火) 13:30~16:00 (雨天:6月15日(木))
- 場 高齢者生きがいセンター2階 会議室及び実施講習現場
- 対 市内在住の60歳以上の人
- 申 6月1日(木)から9日(金)までに電話・FAX・窓口にて受付。先着10人。

春休み子ども福祉体験学習

問 社会福祉協議会(ボランティアセンター) ☎ 61-3434

市内の小学生がグラウンドゴルフの体験会をとおり、長久手市シニアクラブ連合会の方々と交流をしました。当日は天候にも恵まれ、25名の児童がグラウンドゴルフを楽しみました。



高齢者生涯学習講座

[HPを見る](#) 問 長寿課 ☎ 56-0631 記事ID 8331

生きがい作りと交流のための講座です。どの講座も初めてでも気軽に参加できます。

時 下表のとおり、各講座全10回開催 場 福祉の家

- 対 市内在住の60歳以上の人(受講期間内に60歳になる人も可) ¥ 受講料は各講座2,000円、教材費は実費負担
- 申 6月1日(木)から9日(金)までに長寿課窓口または電話で申込。定員を超えた場合は初回参加者を優先し、それでも決定できなかった場合は公開抽選(6月12日(月) 14:00~長寿課窓口にて)。結果は6月14日(水)以降に通知。定員に満たない場合は、開講1週間前まで受付。開講1週間前の時点で、希望者が5人に満たない場合は開講しません。

講座名	内 容	曜日・時間帯	場 所	定員
バランスディスク で転倒予防	"円盤"のような「バランスディスク」を使って筋力やバランス能力を養い、転倒を防ぎます。ストレッチ効果もあり、凝り固まった体をほぐします。	火曜・午前 [初回]7月4日	機能回復 訓練室	20人
骨盤力エクササイズ	骨盤の大切な役割を知り、日常生活の動作をトレーニングする簡単なエクササイズです。骨盤を整えて、動かしやすい体を作りましょう。	火曜・午後 [初回]7月4日	研修室	15人
アクアトレーニング	水中の浮力を利用して、安全に腰や膝の痛みを和らげる歩き方を学びます。年齢に負けない体を目指しましょう。	火曜・午後 [初回]7月4日	歩行浴室	10人
もっとパソコンを 楽しもう ~デジカメ活用編~	パソコンの基本を学習しながら、デジカメで撮影した写真をパソコンで編集し、電子アルバムを作成します。 ※パソコンは各自持ち込み(対象は Windows Vista,7,8,10のみ)	水曜・午前 [初回]7月5日	研修室	10人
うたごえ♪ エクササイズ	懐かしい青春ソングや唱歌などを口ずさみながら、バランスボールやイスなどを使ってエクササイズを行います。歌いながら楽しく体力作りを行いましょう!	水曜・午後 [初回]7月5日	研修室	15人
60歳からの 英語入門	英語を1から学びたい!という人に、歌やカードなどで楽しくゆっくり英語の基礎を学んでいきます。英語が初めての人や徐々に英語に触れる人でも楽しめる内容です。※超初心者向けの内容となります。	水曜・午後 [初回]7月5日	工房1	16人
成功する相続対策と 遺言書作成の10の方法 ~あなたも相続・遺言で成功 したくありませんか?~	相続対策で成功するための節税・納税・遺産分割など、高齢期の財産管理等の方法について学びます。相続対策で誰に相談したらよいかと悩んでいる人にオススメです。	木曜・午前 [初回]7月6日	会議室	24人
健康寿命をのばす トレーニング10 ~日常生活編~	日常生活をひと工夫するだけで健康寿命がのびるトレーニングを楽しく学びます。ボケない・コケない・(背中が)丸まらない体を目指しましょう。	木曜・午後 [初回]7月6日	研修室	15人
いやしのヨガ	日常生活の癖による体の左右バランスの乱れを整えながら、縮まっているところをじんわりと伸ばし、腰痛や肩こりなどの体調不良を改善していきます。初めての人も安心して行えます。	金曜・午前 [初回]7月7日	機能回復 訓練室	15人