

シニアの広場

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

今まで女性が多くて参加しづらかった…という人も気軽に足を運んでみてください。

甲 12月1日(火) 14:00～
(株)長久手温泉に電話で申込(先着)

NOSS (日本・踊り・スポーツ・サイエンス)

日本舞踊の持つ「和」の動きにスポーツ科学の要素を取り入れたエクササイズです。

時 1月5日(火) 13:30～14:30
場 福祉の家2階 研修室
内 講師：一般社団法人 西川会

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で今よりも声を出しやすくしませんか?

時 12月8日(火)、1月26日(火)
13:30～15:00
場 福祉の家2階 機能回復訓練室

けん玉教室

足腰の強化や、脳の活性化にも効果的なけん玉。楽しみながら、体や脳を鍛えましょう!

時 12月15日(火) 13:30～14:15、
12月25日(金) 13:30～14:15
※25日(金)は女性も参加可。

場 福祉の家2階 研修室
内 講師：高橋 賢一氏
¥ 1,000円(けん玉代・初回のみ)



みんコラ

民間企業とのコラボレーションとして店舗内で楽しく無理なく心地よく身体を動かします。

時 12月15日(火) 9:30～10:30
場 名古屋トヨペット長久手店 駐車場無

時 12月22日(火) 9:30～10:30
場 ネットヨタ東名古屋 長久手店 駐車場無

●モールドウォーキング
ホール内でのウォーキングトレーニングと大塚製薬株式会社のミニセミナーを行います。

時 12月16日(水) 13:00～
場 イオンモール長久手4階 イオンホール

福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎64-6500

福祉浴室は火・木・土曜日、歩行浴室は水・金・日曜日が利用可。

●歩行浴室の利用休止時間帯
12月9日、23日(水) 10:00～12:00
12月4日、18日(金) 10:00～12:00

●温泉スタンドの休止日
12月7日(月)

ござらっせ入泉料無料あったかあどデー

問 長寿課 ☎56-0631

12月11日(金)

この日に限り、市民(住民登録者)に発行される優待カード「あったかあど」を提示すると、長久手温泉ござらっせの入泉料が無料になります(一部制限あり)。

赤あったかあどの協賛店舗が増えました!

店舗・施設名：ダスキン社台サービスマスター
特典内容：エアコン、キッチンクリーニングなどのハウスクリーニングをご成約で、台所用スポンジを1個進呈

※引き続き協賛店舗を募集しています。



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。