



# シニアの広場

毎月実施!

## いきいきライフパーティー

問 長寿課 ☎ 56-0639

記事ID 10108

申 (株)長久手温泉 ☎ 64-3511

[HPを見る](#)

健康づくりに関心のあるみなさんが集まって楽しく運動をし、交流しています。身体を動かすことの楽しさを実感して、みんなで運動を始めるきっかけとしませんか。

時 3月15日(木) 13:30~16:00

場 文化の家 光のホール ※映画上映あり

時 3月22日(木) 10:00~12:00

場 福祉の家 集会室

申 前日までに(株)長久手温泉(☎ 64-3511)に申込。

## 福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎ 64-6500

記事ID 3403

[HPを見る](#)

● 歩行浴インストラクターの来所日時

3月16日(金) 10:00~12:00

● 歩行浴室と福祉浴室の利用休止時間帯

3月8日、22日(木) 10:00~11:30

● 歩行浴室の利用休止時間帯

3月7日、14日(水) 10:00~11:30

● 温泉スタンドの休止日

3月5日(月)

## 高齢者生涯学習講座

問 長寿課 ☎ 56-0631

記事ID 8331

[HPを見る](#)

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

申 3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(3月12日(月) 14:00~長寿課窓口にて)。結果は3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
タオルストレッチ & ヨガ	バスタオルやハンドタオルを使った正しいストレッチと通常のストレッチを行い、筋肉や筋膜を伸ばしていきます。また、簡単なヨガのポーズも行います。肩こり・腰痛に効果があり、体が硬い人にもおすすめです。	火曜・午前 [初回] 4月10日	集会室	30人
バランスボールエクササイズ	バランスボールに座り、音楽に合わせて弾みながら有酸素運動を行います。体力アップ、筋力アップ、体幹強化などをめざしましょう。	火曜・午後 [初回] 4月10日	研修室	12人
はじめてのNOSS~日本舞踊でエクササイズ~	日本舞踊の動きを使った、体力・筋力アップのためのエクササイズです。現代人に必要な筋力が鍛えられる踊りを、和の曲に合わせて踊ります。	水曜・午後 [初回] 4月11日	機能回復 訓練室	20人
たのしくカラオケ	楽しい演歌のカラオケ教室です。課題曲と自由曲をそれぞれ練習します。	水曜・午後 [初回] 4月11日	集会室	15人
エアロビクスで若返り	楽しい音楽に合わせて無理なく体を動かしていきます。体力作りの他、肩こり・腰痛などの痛みを和らげる効果もあります。イスに座りながらできるので、体力に不安のある人も安心して行えます。	木曜・午前 [初回] 4月12日	集会室	30人
からだを整えるピラティス	ヨガとの違いを説明し、ピラティスの特徴と効果を学習しながらエクササイズを行います。正しい姿勢を理解し、現在の自分の姿勢の改善点を見つけましょう。	金曜・午前 [初回] 4月6日	機能回復 訓練室	25人
アクアトレーニング 1部/2部	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めざしましょう。 ※1部(13:30~)と2部(14:30~)は同じ内容になります。 ※1部(13:30~)と2部(14:30~)はお選びいただけません。	金曜・午後 [初回] 4月13日	歩行浴室	各 10人