

## 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。活動に応じて報償費を支給。
- 申 6月15日(金)までに、長寿課まで窓口・電話で申込。

## 6月23日(土) ござらっせ 入泉料無料 あったかあどデー

問 長寿課 ☎ 56-0631 [HPを見る](#) 記事ID 5760

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)。

## 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。

- 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)
- ¥ 10回講座2,000円/3回講座600円 ※教材費は実費負担
- 申 6月1日(金)から8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11日(月)14:00~長寿課窓口にて)。結果は6月13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・回数	場 所	定員
バランスディスク で転倒予防	バランスディスクは正しい姿勢の状態を脳に記憶させるための道具です。筋力やバランス力を向上させ、転倒しにくい体を作ります。また、体をほぐしたりストレッチしたりすることで痛みを和らげる効果もあります。	火曜・午前 10回 [初回]7月3日	機能回復 訓練室	20人
【男性限定】 バランスディスク で転倒予防	「バランスディスクで転倒予防」講座を男性の方のみを対象に行います。久しぶりに運動を始めたい方など、お気軽にご参加ください!	火曜・午前 3回 [初回]7月3日	機能回復 訓練室	20人
機能改善ヨガ	ヨガのポーズを行う前に機能改善体操というエクササイズを取り入れます。心地よい状態でポーズを行うことでヨガの効果を高めます。肩や腰に痛みがある方、体が硬い方も安心して行えます。	火曜・午後 10回 [初回]7月3日	機能回復 訓練室	20人
60歳からの 英語再入門	「久しぶりに英語に触れてみよう!」という方を対象にした初心者向けの講座です。歌を歌ったり単語を覚えたりしながら、ゆっくり楽しく英語の世界を広げましょう。	水曜・午後 10回 [初回]7月4日	工房1	16人
認知症のリスクを 減らす60代からの ロコモ対策	いかに脳に刺激を加え、認知症のリスクを減らせるかについて楽しく学びます。各回の前半は講義、発声練習、口腔体操を行い、後半は最低限維持したい体カメニューを少しずつ紹介します。	木曜・午後 10回 [初回]7月5日	集会室	15人
陰ヨガ	深い呼吸と共に、1つのポーズを数分間保つヨガです。筋肉や体の奥深くに働きかけるため、柔軟性が高まり心身共にリラックスできます。座るポーズや寝るポーズが多く、初めての方でも安心して行えます。	金曜・午前 10回 [初回]7月6日	機能回復 訓練室	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。	金曜・午後 10回 [初回]7月6日	歩行浴室	10人

## ワンコインサービス支援者養成講座

問 長寿課 ☎ 56-0639 [HPを見る](#) 記事ID 11459

ワンコインサービスとは、高齢者のちょっとした困りごとのお手伝いを地域の有償ボランティアの人が行い、地域のなかで支え合って、安心して暮らせるまちをつくっていくための事業です。

今回、そうしたボランティアに興味関心がある方に向けた養成講座を行います。ちょっとあいた時間を利用して困っている方の手助けにご協力いただけませんか?

時 6月20日(水)、21日(木) 10:00~12:00(全2回)

場 市役所 会議室棟2階 G会議室

内 ワンコインサービスの理念、制度、介護保険制度、訪問する際のマナー等

対 市内在住、市内で活動している  
おおむね60歳以上の人、15人程度

申 電話にて申し込み

NPO法人つづら：☎ 78-2043

支援者さんの声…  
利用者さんに「ありがとう!と喜んでもらえるのがとても嬉しい!!

