

寝具・洗濯乾燥事業 HPを見る

問 長寿課 ☎56-0631

記事ID 3369

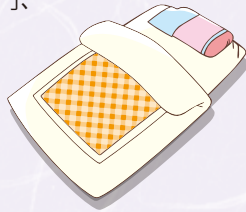
家庭に集配し、布団・毛布の洗濯乾燥を行います。

時 10月4日(木)、10月5日(金)

- 対 ①要介護認定で介護度3以上に認定された在宅の寝たきりなどの満65歳以上の人
②満65歳以上のひとり暮らしの人
③後期高齢者(75歳以上)のみの世帯の人
④1級または2級の身体障害者手帳をお持ちの人

¥ 毛布80円、掛布団・敷布団各300円、
羽毛布団370円

申 9月3日(月)から14日(金)までに、
長寿課へ申請書を提出。



シルバー人材センターパソコン講座 「もっとパソコンを楽しもう ～年賀状作成編～」

問 シルバー人材センター ☎ 62-9100

イラストや写真を使ったオリジナル年賀状を作成します。

時 9月28日～11月16日 毎週金曜日 13:30～
(ただし9月28日、10月26日の2日間のみ9:30～)
1回2時間 全8回

場 高齢者生きがいセンター2階 会議室

対 長久手市内在住の60歳以上の人
定員:16人(申込先着順)

¥ 3,000円(教材費含む)

申 9月10日(月)～

他 パソコンは受講者の持ち込みとなります

高齢者生涯学習講座

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。

HPを見る

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 9月3日(月)から10日(月)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(9月11日(火)13:00～長寿課窓口にて)。結果は9月13日(木)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
けいらく 経絡ストレッチヨガ	ツボとツボの通り道、経絡へのストレッチを行い、筋肉・関節を緩め、気血の流れを整えます。ツボ押しストレッチと呼吸を合わせた経絡ストレッチは柔軟性がなく、体が硬い方へもおすすめです。	火曜・午前 [初回]10月2日	集会室	30人
楽しいパッチワーク	色とりどりのキルトとアップリケを組み合わせて、ミニポーチやバッグなどの小物を作ります。キットを使用しますので、初めての方でも取り組みやすい内容です。	火曜・午前 [初回]10月2日	工房1	16人
骨盤力エクササイズ	骨盤の大切な役割を理解し、日常生活の動作でトレーニングできる簡単なエクササイズを行います。骨盤力を上げて、動かしやすい体を作りましょう。	火曜・午後 [初回]10月2日	機能回復 訓練室	15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目指しましょう。 ※1部と2部は同じ内容になります。 ※1部と2部はお選びいただけません。	水曜 1部 10:10～11:10 2部 11:20～12:20 [初回]10月3日	歩行浴室	各 10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]10月3日	機能回復 訓練室	20人
エアロビクスで 若返り	マッサージやほぐしを行いながらその日の体調をチェックし、ご自身の体調に合わせてその後の全身運動を楽しみます。イスに座ったり、つかまったりしながら無理なく行えますので、初めての方でも安心です。	木曜・午前 [初回]10月4日	集会室	30人
レベルアップ ピラティス	高齢者生涯学習講座「からだを整えるピラティス」の受講経験があり、ピラティスの基礎的な呼吸や動き方をおおむね習得した方を対象にした講座です。さらに持久力をつけるため、主に腹部の深層部に対するエクササイズを行います。	金曜・午前 [初回]10月5日	機能回復 訓練室	25人