

パソコン講座 もっとパソコンを楽しもう ～ワープロ編～

問 シルバー人材センター ☎ 62-9100

箇条書き文章、表・イラストを配置して、見栄えのする町内会報の雛形を作成します。

時 4月3日～5月22日の毎週金曜日 13:30～15:30
4月24日、5月22日のみ 9:30～11:30 全8回

場 高齢者生きがいセンター2階 会議室

対 市内在住の60歳以上の人 20人(先着)

持 パソコン(Windows8,10)

¥ 4,000円(教材費、設備費等含む)
※原則、受講料の返金はありません。

申 3月9日(月)からシルバー窓口に申込

福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎ 64-6500 [HPを見る](#) 記事ID 3403

● 歩行浴インストラクターの来所日時(参加自由)
3月13日(金) 10:00～11:30

● 歩行浴室・福祉浴室の利用休止時間帯
3月12日、26日(木) 10:00～11:30

● 歩行浴室の利用休止時間帯
3月4日、11日(水) 10:00～12:30

● 温泉スタンドの休止日
3月2日(月)

地域いきいきライフ推進事業

問 長寿課 ☎ 56-0639

[HPを見る](#) 記事ID 10108

いきいきライフパーティー

健康づくりに関心のあるみなさんが集まって楽しく脳・神経系を刺激する運動をし、交流しています。

ロコモ予防を目的とした、オリジナル体操「ながくてハーモニー体操」をご体験ください。

時 3月11日(水) 13:30～15:00

場 市役所西庁舎3階 研修室

時 3月17日(火) 13:30～15:00

場 福祉の家2階 集会室



講演会「炭酸泉入浴の効果」

この講演会では、炭酸泉入浴をはじめ、血行促進効果や、NK細胞の活性化など、炭酸風呂と健康の繋がりをお話しいたします。

講師:前田 眞治氏(日本温泉科学会会長)

時 3月20日(金・祝) 10:30～12:00(開場10:00)

場 福祉の家2階 集会室

みんなコラ(みんなでコラボレーション)

民間企業とのコラボレーションとして、店舗の空きスペースで楽しく無理なく心地よく身体を動かします。

時 3月9日(月) 10:30～11:30

場 ドラッグスギヤマ長久手店 駐車場有

時 3月17日(火) 9:30～11:00

場 名古屋トヨペット長久手店 駐車場無

時 3月24日(火) 9:00～10:30

場 ネットトヨタ東名古屋 長久手店 駐車場無

● 運動体験会 (株)スギ薬局とカーブスとのみんなコラ 第1回

時 3月4日(水) 10:00～11:30(受付 9:30)

場 福祉の家2階 機能回復訓練室

内 インボディ(体組成計)測定会と身体のストレッチ

第2回

時 3月11日(水) 13:30～14:30(受付 13:00)

場 カーブス ピアゴ長久手南店

内 店舗の運動器具を使って身体を動かします

高齢者生涯学習講座について

毎年3月号で募集していましたが4月～6月開催の高齢者生涯学習講座は、2020年度から新しい事業として実施方法を改定するため今号での募集は行いません。

新事業の開催情報は4月号以降で改めてお知らせします。