

7月	9	足裏から健康になるヨガ	かおり kaori	7/1,8/5,9/2,10/7(水) 10:00~11:30	10人	1,200円	和風会議室
	足をもみほぐしてから、呼吸に合わせて体を動かしていきます。ヨガが初めての人、体が硬い人でも大丈夫です。 持 動きやすい服装、タオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物						
	10	足をもんで健康になろう! ～若石健康法～	いけだ ゆうこ 池田 優子	7/3,10,17,31(金) 14:00~15:30	12人	1,800円	和風会議室
	足は第二の心臓「自分の健康は自分で守る」足のもみ方を学び体の様々な不調を改善して元気になりましょう。 持 フェイスタオル、クリーム(ボディ、ハンドクリーム) 他 お子さん連れ可						
7月	11	人生のおカネの不安を なくす方法を学ぼう	ファイナンシャルプランナー(CFP®) いとう きよかず 伊藤 清和	7/7,8/4,9/8,10/6(火) 10:00~11:30	10人	1,640円	学習室1
	あなた自身が送りたい人生に必要なおカネ=資金を確保するために、入出金の表を自分自身でできるようにする。 持 エクセルの使えるモバイルパソコン、USBフラッシュメモリ						
7月	12	シニアでもできる 初心者のためのギター	中部日本ギター協会認定教授者 わたなべ よしきよ 渡邊 欣聖	7/7,14,21,28(火) 13:30~15:00	16人	1,200円	研修室
	楽譜が読めない!ギターも無い!そんな全くの初心者向けの講座です。ギターが弾ける、長年の夢を叶えます。 持 クラシックギター(ある人)※無料貸し出し有り。筆記用具						

愛知県後期高齢者医療制度協定保養所利用助成

HPを見る

問 愛知県後期高齢者医療広域連合 ☎ 052-955-1205

記事ID 470

被保険者みなさんの健康の保持・増進を目的に、次の協定保養所に宿泊する場合、1人1泊につき1,000円を助成します(4月1日から翌年3月31日までの1年間で、全保養所合わせて4泊まで助成)。

場 所	協定保養所名	電話番号	場 所	協定保養所名	電話番号
江南市	すいとぴあ江南	0587-53-5555 (予約専用番号)	東浦町	あいち健康の森 プラザホテル	0562-82-0211
豊田市	豊田市 百年草	0565-62-0100	田原市	シーサイド伊良湖	0531-35-1151
桑名市	名古屋市 休養温泉ホーム松ヶ島	0594-42-3330	蒲郡市	サンヒルズ三河湾	0533-68-4696

利用方法 申込時に協定保養所へ「愛知県後期高齢者医療の被保険者」であることを伝え、宿泊当日、保養所の窓口で後期高齢者医療の保険証と利用カード(初回利用時に保養所にて交付)を提示。精算時に利用料金に対し、1,000円を助成します。

4月みんなの掲示板

申 5月号への掲載は、4月3日(金)までに申請書を情報課に提出。
※各お問い合わせ先への営業目的等でのお問い合わせはご遠慮ください。

市内で行う催し等をご紹介します!詳しくは各団体までお問い合わせください。記事ID 3963

子どもが変わる!親子でリズム体操!

毎週のリズム体操で「子どもの変化」を感じるママが多数!集団の慣らし、早起きの練習にも!

時 4月15日・22日(水)9:45~10:30

場 福祉の家 機能回復室 他

対 2~3歳児と母 先着15名

内 多種多様な運動で運動神経の土台を作ります。 ¥1回600円

申 090-8339-6092

sawa(幼少年体育指導士)

ベビーマッサージ体験会

赤ちゃんとおベビーマッサージを楽しみませんか。

時 4月17日(金)10:00~11:15

場 文化の家 和室2

対 2ヶ月以上の赤ちゃんとおママ。先着8組

内 ベビーマッサージ、手遊び、絵本読み聞かせ等

¥1,000円(オイル代込)

他 詳しくはブログ「ベビーマッサージぽかぽか」。

申 電話かメール 問 070-2632-2055

pokababy797@gmail.com

あそびずむ体験会

保育士ママによるキッズの楽しい!がたくさんイベントです。育児相談も随時受付、安心空間でママもほっと一息つけます!

時 4月17日、24日(金)10:15~

場 市役所西庁舎3階 対 0歳~未就園児の親子

内 リトミック、工作、絵本など(45分)、相談、おしゃべり(45分・自由参加)

¥親子1組100円 申 要予約

問 koga6zoo@yahoo.co.jp

たねのいろ親子アトリエ体験会

就園前(今年度3才)のお子様と親子で鯉のぼり作りを体験

時 4月14日(火)か28日(火)10:00~11:30

場 まちづくりセンター2階 集会室 対 今年度3才になられるお子様と

親御さん 内 絵の具を使って布製の鯉のぼりを親子で作ろう

¥1,500円 他 各回4組 申 電話かメール

問 本田 61-6300 h-sachi@syd.odn.ne.jp

フラダンス無料体験会♪

ハワイアン音楽に合わせて踊り、癒やされてみませんか?

時 4/15,4/22(水)10:00~11:30

場 文化の家 多目的室又は舞蹈室 対 10名程 内 フラダンスを体験して

もらいます。 他 お子様連れOK 申 メール又はホームページ問い合わせ

問 ku_u.hoa.aloha@hotmail.com 【クウホアアロハ 長久手】検索