

地域いきいきライフ推進事業

HPを見る

問 長寿課 ☎ 56-0639

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 4月8日(水) 13:30~15:00

場 市役所西庁舎3階 研修室

時 4月21日(火) 13:30~15:00

場 福祉の家2階 集会室



スポーツボイス~男の声を取り戻せ!~(男性限定)

声を出しにくくなった、カラオケでもっとうまく歌いたい! そう思った人、腹式呼吸で声が出やすくなりますよ!

時 4月24日(金) 13:30~15:00

場 福祉の家2階 研修室



みんコラ(民間企業コラボレーション)

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。

認知症予防の脳トレ運動や関節の運動を楽しく行います。

時 4月21日(火) 9:30~11:00

場 名古屋トヨペット長久手店 駐車場無

時 4月28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

店舗の運動器具を使って身体を動かします。

時 4月22日(水) 13:30~15:00(受付13:00)

場 カーブス ピアゴ長久手店

いきいきライフ体験講座(長久手シニアフィットネス) (記事ID 8331) HPを見る

60歳以上の市内在住者を対象に、高齢者生涯学習講座にかわる新事業として福祉の家で体験講座を開催します。下記のスケジュールで体験講座を開催します。

¥ 参加費 300円/回 当日先着順(各場所で開始 20 分前に受付。代理受付不可。) ※素足になる場合もあります。

開催日	開始時間	場所	講師	内容	定員	持ち物
4月17日 (金)	9:50	集会室	かわぐちけいこ 川口慶子	骨盤を整えるヨガ	30人	
	10:00	機能回復	かめやまちこ 亀谷町子	バランスボール	15人	バスタオル
	10:30	研修室	たかざりきや 高城力也	転倒予防の歩き方	15人	
4月21日 (火)	10:00	集会室	まるこみほ 丸子美穂	経絡ストレッチヨガ	30人	ラップの芯、タオル
	9:50	機能回復	かめやまちこ 亀谷町子	バランスボール	15人	バスタオル
	10:30	研修室	かつまたひろこ 勝股比呂子	トランポリン	15人	
4月22日 (水)	13:30	集会室	ながおふみこ 長尾富美子	機能改善モビバン	15人	
	13:00	機能回復	たつかわこ 辰川とき子	太極拳(初心者)	20人	
	13:15	研修室	すぎはらしま 杉原志摩	しっかり貯筋トレ	25人	タオル、バスタオル
4月28日 (火)	9:50	集会室	まるこみほ 丸子美穂	タオルストレッチ	30人	タオル、バスタオル
	10:30	機能回復	かつまたひろこ 勝股比呂子	棒エクササイズ	25人	室内シューズ
	10:00	研修室	たかざりきや 高城力也	口腔体操&発声トレ	15人	