

# いきいき倶楽部

問 長寿課 ☎ 56-0639

HPを見る 記事ID 4740

65歳以上の人を対象に、老人憩の家や地域の集会所での健康チェック、創作活動(9月はちぎり絵、●の日)、運動(□の日)などを行います。

日にち	時間	場所
9月2日(月) □	13:30~15:00	茜老人憩の家
9月5日(木) ●	10:00~12:00	段ノ上集会場
9月6日(金) ●	10:00~12:00	老人憩の家「椿荘」 岩6地区
9月10日(火) □	13:30~15:00	蟹原集会所
9月11日(水) ●	10:00~12:00	睦老人憩の家
9月11日(水) □	14:00~15:30	上川原集会所
9月12日(木) □	10:00~11:30	長配三丁目集会所
9月13日(金) □	10:00~11:30	老人憩の家「椿荘」 岩7地区
9月13日(金) ●	13:30~15:30	市が洞小校区 共生ステーション
9月17日(火) ●	10:00~12:00	長湫八分会集会所
9月18日(水) ●	10:00~12:00	丁子田集会所
9月20日(金) ●	10:00~11:30	楓老人憩の家
9月20日(金) ●	14:00~15:30	三旺マンション
9月24日(火) ●	10:00~12:00	老人憩の家「さつき荘」
9月25日(水) □	10:00~11:30	老人憩の家「永和荘」
9月25日(水) ●	13:30~15:30	色金老人憩の家
9月26日(木) ●	10:00~12:00	丸山住宅集会所
9月27日(金) □	10:00~11:30	蟹原シーズンズ

## 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

イラストや写真を飾ったオリジナル年賀状を作成します。

時 9月20日~11月8日

- ・毎週金曜日(全8回) 13:30~15:30
- ・9月27日、10月25日は9:30~11:30

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 20人(先着)

¥ 3,000円(教材費含む)

申 9月9日(月)からシルバー人材センターに申込

他 パソコンは受講者の持ち込み(Windows7、8、10)

\*原則、受講料の返金は行いません。

# 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。身体を動かすことの楽しさを実感して、みんなで運動を始めるきっかけとしませんか。

時 9月17日(火) 13:30~15:30

場 市役所西庁舎3階 研修室

他 今回はサクソフォンの生演奏にあわせてながくてハーモニー体操を行います。



## ながくてハーモニー体操講習会

長久手応援ソング(harmony town ながくて)に合わせてつくったオリジナル体操。ロコモ予防を目的とし、足腰をしっかり使って健康寿命を延ばしましょう。

時 9月11日(水) 13:30~15:00

場 市役所西庁舎3階 研修室

## 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、そう思った人は腹式呼吸で声が出やすくなりますよ!

時 9月4日(水) 14:00~15:30

場 福祉の家2階 研修室

時 9月20日(金) 10:40~12:00

場 福祉の家2階 研修室

## 寝具・洗濯乾燥事業

問 長寿課 ☎ 56-0631

HPを見る 記事ID 3369

対象者の家庭に集配し、ふとん、毛布(合計3枚まで)の洗濯乾燥を行います。

時 10月16日(水)、17日(木)、18日(金)

※日時は指定不可

- 対
- ① 満65歳以上のひとり暮らしの人
  - ② 満75歳以上の人のみの世帯(後期高齢者世帯)
  - ③ 満65歳以上の人で、介護保険の要介護3以上の寝たきり状態または認知症の所定の状態の人
  - ④ 身体障害者手帳1~2級の人

¥ 掛布団・敷布団各310円、羽毛布団380円、毛布80円  
※いずれも1枚分の金額

申 9月2日(月)から13日(金)までに申請書を長寿課に提出。