

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。

**時** 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6日(金)までに申込フォーム、長寿課、(株)長久手温泉窓口または電話で申込。定員を超えた場合は抽選。ただし、初めての参加者を優先。結果は9月13日(金)に参加決定者のみに郵送で通知。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。



申込フォーム

講座名	内 容	曜 日 ・ 時 間 帯 ・ 回 数	場 所	定 員
認知症の リスクを減らす 60代からの ロコモ対策	10～2月で10回行う講座です。脳への刺激の加え方や、認知症のリスクの減らし方を学び、日常生活での予防につなげます。 *ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動機能の低下により要介護になる危険性が高い状態になること)の略です。	木曜・午後 【初回】 10月10日 13:00～14:30	集会室 (11/21、 1/16は 研修室)	15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、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、初めての人でも取り組みやすい内容です。	火曜・午前 【初回】 10月1日 9:45～11:45	工房1	16人
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、体が硬い人へもおすすめです。	火曜・午前 【初回】 10月1日 9:45～11:45	集会室	30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1日 13:00～14:30	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、ただ歩くだけではなく、安全に腰や膝の痛みを和らげる歩き方を基礎から学びます。プール歩行を、体力づくり健康維持に活用したい人に向けた内容です。	水曜・午前 【初回】 10月2日 [1部]10:00～11:00 [2部]11:10～12:10	歩行浴室	各 10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た後、イスに座ったり、つかまったりしながら全身運動を楽しみます。体力に自信のない人でも、イスに座りながらでも行えますので安心です。	木曜・午前 【初回】 10月10日 9:45～10:45	集会室	30人
転倒防止の ボール エクササイズ	転倒して寝たきりにならないための筋力づくりやボールの特長をいかし運動不足の解消に体幹トレーニングなどにチャレンジ。健康的な体づくりを目指しましょう。	金曜・午前 【初回】 10月4日 9:45～11:15	機能回復 訓練室	20人