

シニアの広場

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。

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 11月13日(水) 13:30~15:00

場 福祉の家 集会室



時 11月19日(火) 13:30~15:30

場 文化の家 森のホール

★19日は文化の家とのコラボレーションの特別バージョン

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 11月6日(水) 14:00~15:30

場 福祉の家2階 研修室



時 11月22日(金) 10:40~12:00

場 福祉の家2階 研修室

「あかつきの会」~認知症家族交流会~

問 社会福祉協議会 ☎ 62-4700 **HPを見る** 記事ID 3391
長寿課 ☎ 56-0639

時 11月22日(金) 13:30~15:30

場 福祉の家2階 会議室

対 認知症の人を介護している家族

ほっと一息
家族同士で集まって
介護の悩みを話したり
情報交換してみま
せんか?

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)

11月15日(金)10:00~11:30

●歩行浴室・福祉浴室の利用休止時間帯

11月14日、28日(木)10:00~11:30

●歩行浴室の利用休止時間帯

11月6日、13日、20日、27日(水)10:00~12:30

●温泉スタンドの休止日

11月5日(火)

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(11月は干支のパウダーアート、●の日)、運動(□の日)などを行います。

日にち	時間	場所
11月1日(金)●	10:00~12:00	老人憩の家「椿荘」 岩6地区
11月4日(月・振休)□	13:30~15:00	茜老人憩の家
11月6日(水)●	10:00~12:00	睦老人憩の家
11月7日(木)●	10:00~12:00	段ノ上集会場
11月8日(金)□	10:00~11:30	老人憩の家「椿荘」 岩7地区
11月8日(金)●	13:30~15:30	市が洞小校区 共生ステーション
11月12日(火)□	13:30~15:00	蟹原集会所
11月13日(水)●	14:00~15:30	上川原集会所
11月14日(木)□	10:00~11:30	長配三丁目集会所
11月15日(金)●	10:00~11:30	楓老人憩の家
11月19日(火)●	10:00~12:00	長湫八分会集会所
11月20日(水)●	10:00~12:00	丁子田集会所
11月21日(木)□	10:00~11:30	長久手ニュータウン集会所
11月21日(木)●	14:00~15:30	三旺マンション
11月22日(金)●	10:00~12:00	蟹原シーズンズ
11月26日(火)●	10:00~12:00	老人憩の家「さつき荘」
11月27日(水)●	13:30~15:30	色金老人憩の家
11月28日(木)●	10:00~12:00	丸山住宅集会所

シルバー人材センターパソコン講座 ~ホームページ作成編~

問 シルバー人材センター ☎ 62-9100

オリジナルのホームページを作って、趣味や日々の活動、思い出等を綴りませんか。

時 11月22日~1月24日(金) 13:30~15:30

・12月27日、1月3日は休み

・11月22日、12月20日、1月24日は9:30~11:30

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)

¥ 4,000円(教材費、設備費等含む)

申 11月11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、受講料の返金はありません。