

## 歳末たすけあい事業「年忘れ演芸会」

問 社会福祉協議会 ☎ 62-4700

市内でボランティア活動をしている方々による演芸会をお楽しみください。大いに笑って、明るい気持ちで新年を迎えましょう。

※可能な限り公共交通機関をご利用ください。

- 時 ①12月 8日(日) 落語 定員60人  
 ②12月11日(水) マジックショー 定員100人  
 ③12月14日(土) 講談・フラダンス 定員60人  
 いずれも、10:00開場 10:30開演
- 場 ①市が洞小学校 多目的室 ②福祉の家2階 集会室  
 ③北小学校 多目的室

## シルバー人材センタースマホ講座

問 シルバー人材センター ☎ 62-9100

はじめてのスマホ～アンドロイド入門編～

- 内 初めて手にしたスマホ。使い方のイロハを楽しく学びましょう。
- 時 1月10日、17日、31日、2月7日(金)  
 10:00～11:30(全4回)
- 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 10人(抽選)
- ¥ 2,000円(教材費、設備費等含む)
- 持 アンドロイドスマホ  
 ( 아이폰、かんたん(らくらく)スマホ除く)
- 申 12月13日(金)までにシルバー窓口へ申込。

## 高齢者生涯学習講座

問 長寿課 ☎ 56-0639 (株)長久手温泉 ☎ 64-3511

記事ID 8331

[HPを見る](#)

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 12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、初回参加者を優先。結果は12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
たのしい編み物	かぎ針などを使って作品を作ります。また、手芸で作品に似合うアクセサリーを作ったり、編み物で干支(子)のマスコットも作ります。初心者でも楽しめる内容です。	火曜・午前 [初回]1月7日 9:45～11:45	工房1	10人
60歳からの英語再入門	「久しぶりに英語に触れてみよう!」という人を対象にした初心者向けの講座です。歌を歌ったり単語を覚えたりしながら、ゆっくり楽しく英語の世界を広げましょう。	金曜・午前 [初回]1月10日 9:45～11:15	工房1	16人
バランスディスクで転倒予防	バランスディスクは、正しい姿勢の状態を記憶させるための道具です。筋力やバランス力を向上させ、転倒しにくい体を作ります。また、肩や腰の痛みを和らげる効果もあります。	火曜・午前 [初回]1月7日 9:45～10:45	機能回復 訓練室	20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。 ※1部、2部の振り分けは、当選者決定後に行います。	水曜・午前 [初回]1月8日 [1部]9:45～10:45 [2部]10:55～11:55	歩行浴室	各 10人
身体スッキリ棒びくす	90cmのヒノキ棒を使ったエクササイズです。筋トレ、ストレッチ、マッサージ、有酸素運動、脳トレなどを行います。肩こり腰痛改善、姿勢改善などをめざし、楽しく体を動かしましょう。	水曜・午後 [初回]1月8日 13:00～14:30	機能回復 訓練室	15人
初めてのNOSS～日本舞踊でエクササイズ～	NOSSとは、「日本・踊り・スポーツ・サイエンス」の略語です。日本舞踊の動きを使い、和の曲に合わせて体力・筋力アップのエクササイズを行います。	木曜・午後 [初回]1月9日 13:00～14:00	機能回復 訓練室	15人
いやしのヨガ	日常生活の癖による体の左右バランスの乱れを整えながら、縮まっているところをじんわりと伸ばし、腰痛や肩こりなどの体調不良を改善していきます。初めての人も安心して行えます。	金曜・午前 [初回]1月10日 9:45～11:15	機能回復 訓練室	15人

問 問い合わせ先 時と会場と対対象内内容 ¥費用記載がないものは無料 持持ち物  
 申 申込方法記載がないものは申込不要 他 その他 ス スマイルポイント対象事業