

2026年 **5月** トモニティ **tomonity** 講座カレンダー

○全講座の持ち物

【共通】筆記用具、メモする紙やノート、飲み物

導入記念キャンペーン

全講座無料

日程・会場	講座名・詳細	日程・会場	講座名・詳細
<p><b>12日</b></p> <p>講義</p> <p>瀬戸支店 日進本店 営業店</p>	<p>手持ちのハンカチが プチスカーフに！</p> <p>10:00～11:00</p> <p>持ち物：お手持ちの ハンカチ（1辺が55～ 60cmくらいのもの）、 輪ゴム、自立する鏡、 100円玉サイズのボタン （100円玉でもOK）</p> <p>首元を彩る 簡単おしゃれ術</p> <p>買い足し不要で首元を華やかに彩る 手持ちのハンカチのアレンジ術を伝授。</p>	<p><b>14日</b></p> <p>講義</p> <p>豊明支店</p>	<p>人気講師が伝授！</p> <p>14:00～15:00</p> <p>持ち物： 共通の持ち物のみ</p> <p>1人分から楽しい 簡単・自炊術</p> <p>Youtube登録者5万人越えの人気講師が 「1人分から」の自炊を楽しむコツを伝授。 テモを交えた時短料理術。</p>
<p><b>19日</b></p> <p>運動</p> <p>尾張旭支店</p>	<p>毎日動けるカラダへ</p> <p>10:00～11:00</p> <p>服装：動きやすい服、靴 持ち物：お水（飲み方レ クチャーで必要）、汗拭 きタオル、ヨガマットま たは厚手のバスタオル</p> <p>関節ケア レッスン</p> <p>70代の人気講師が、座る・立つ・歩くが 楽になる実践メニューを紹介。</p>	<p><b>21日</b></p> <p>運動</p> <p>東郷支店 長久手支店</p>	<p>椅子で簡単 エクササイズ！</p> <p>10:00～11:00</p> <p>服装： 動きやすい服、靴 持ち物： 汗拭きタオル</p> <p>座って 体幹を整える</p> <p>ピラティスを応用し、椅子に座ったまま 体幹を強化。 腰痛予防と一生歩ける体を作る。</p>
<p><b>26日</b></p> <p>運動</p> <p>瀬戸支店 豊明支店</p>	<p>頭を使って楽しむ エクササイズ</p> <p>14:00～15:00</p> <p>服装： 動きやすい服、靴 持ち物： 共通の持ち物のみ</p> <p>やってみよう！ コグニサイズ④</p> <p>頭と身体を使ったエクササイズ(コグニサイズ) を実践。椅子に座ったままできる体操なので、 どなたでも取り組みます。認知症予防にも効果的。</p>	<p><b>28日</b></p> <p>講義</p> <p>日進 本店営業店</p>	<p>映画『国宝』で話題！</p> <p>14:00～15:00</p> <p>持ち物： 共通の持ち物のみ</p> <p>いまさら聞けない 「大人の歌舞伎入門」</p> <p>映画『国宝』を入口に、未経験でも物語 の「粋」を楽しめるようになる大人の教養 講座。</p>

トモニティは日常生活の中で無理なく取り組める  
 ところ・からだ・くらしの健康につながる講座を  
 最寄りの支店でみんなで楽しむ  
 オンライン配信講座サービスです。



講座詳細はこちら