

2026年 **6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中

全講座無料

火曜日

木曜日

2日

講義

尾張旭支店

好印象な表情を作る!



スッキリ顔ヨガ③

10:00~11:00

持ち物：
お顔全体が写る鏡
ハンカチかハンドタオル
カメラ機能付きスマホ

表情筋を鍛え若々しく好印象な笑顔を目指します。

4日

講義

東郷支店
長久手支店

-5歳+

ボイストレーニング



みんなで歌って健康習慣!②

10:00~11:00

持ち物：
お顔が確認できる鏡

歌や発声練習で喉と声を鍛えます。

9日

講義

豊明支店

人生の羅針盤!



自分で読み解く手相④

10:00~11:00

持ち物：筆記用具、
ノート（手のひらをなぞって書き込むので、A4サイズくらいのもの）

手相の基本を学び、
運勢を読み解く方法を習得します。

11日

運動A

瀬戸支店
日進本店営業店

体軽やか!



朝フラ体操②

14:00~15:00

服装：動きやすい服・靴
持ち物：共通の持ち物のみ

朝フラ体操で体幹と脳を鍛え、軽やかな1日に。

16日

講義

東郷支店

好印象な表情を作る!



スッキリ顔ヨガ④

14:00~15:00

持ち物：
お顔全体が写る鏡
ハンカチかハンドタオル
カメラ機能付きスマホ

表情筋を鍛え若々しく好印象な笑顔を目指します。

18日

講義

長久手支店
尾張旭支店

物価高の今こそ学ぼう



安心して暮らすための
お金の基礎講座
～安心と備え編～

10:00~11:00

持ち物：計算機
(※可能であれば)
「ねんきん定期便」や
「年金振込通知書」など
年金額がわかるもの

資産整理術を学び、保険の見直しなど
将来のリスク対策と安心な備えを考える講座。

23日

25日

運動A

豊明支店
瀬戸支店
日進本店営業店

いつまでも自分の足で歩く!



膝腰のメンテナンス体操③

14:00~15:00

服装：動きやすい服、靴
持ち物：フェイスタオル

膝痛、腰痛の原因を学び、柔軟性と筋力を向上させる体操を実施します。

30日

運動A

東郷支店
尾張旭支店

頭を使って楽しむエクササイズ



やってみよう!
コグニサイズ①

10:00~11:00

服装：動きやすい服、靴
持ち物：共通の持ち物のみ

頭を使ったエクササイズ
【コグニサイズ】を実践します。

トモニティは日常生活の中で無理なく取り組める
こころ・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ライブ配信講座サービスです。

お問い合わせ (事前予約不要)

JAあいち尾東生活相談課 TEL 0561-75-0710