



2026年 **7月** tomonity トモニティ 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

火曜日

木曜日

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
 ライブ配信講座サービスです。

2日

運動B

長久手支店

毎日動けるカラダへ



関節ケア
 レッスン②

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。

10:00~11:00

服装：動きやすい服・靴
 持ち物：お水、汗拭きタオル、
 ヨガマットまたは厚手のバスタオル

7日

9日

講義

瀬戸支店

日進本店営業店

豊明支店

何から手放す？
 どう片付ける？



迷いが消える
 「大人の整理収納術」

プロの事例から片付かない理由を解明し、
 大切なモノを選ぶ整理収納術を学びます。

10:00~11:00

14日

講義

尾張旭支店



プロが教える
 「健康効果」と
 自家焙煎の魅力

コーヒーの健康効果や鮮度を守る自宅焙煎の魅力を、
 プロの実演を交えて楽しく学ぶ講座。

14:00~15:00

持ち物：可能でしたら
 コーヒーをお持ちいただき、
 飲みながら講座をお楽しみ
 ください。

16日

講義

長久手支店

東郷支店

歌舞伎のキホンと
 愛知の誇り！



地芝居で読み解く
 伝統の魅力

歌舞伎の基礎と愛知の「地芝居」の歴史を紐解き、
 伝統芸能が身近に感じられる教養講座。

10:00~11:00

21日

講義

瀬戸支店

人気講師が伝授！



1人分から楽しい
 簡単・自炊術②

Youtube登録者5万人越えの人気講師が
 「1人分から」の自炊を楽にするコツを伝授。
 デモを交えた時短料理術。

14:00~15:00

23日

運動B

日進本店営業店

豊明支店

いつまでも
 自分の足で歩く！



膝腰の
 メンテナンス体操①

膝痛・腰痛の原因について学び、柔軟性と筋力を
 向上させる体操を行います。

10:00~11:00

服装：動きやすい服、靴
 持ち物：ヨガマットまたは
 バスタオル(床に敷く用)、
 バスタオル(背筋時にお腹
 の下に敷く用)

28日

運動A

尾張旭支店

椅子で簡単
 エクササイズ！



～座って体幹を整える～

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りましょう。

14:00~15:00

服装：動きやすい服、靴

30日

運動A

長久手支店

東郷支店

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②

みんなでワイワイ楽しめる、頭を使った
 エクササイズ（コグニサイズ）です。
 認知症予防にも効果的です。

14:00~15:00

服装：動きやすい服、靴

予約不要

受講料：1回 550円 税込

※当日現金払い

お問い合わせ : JAあいち尾東生活相談課 TEL 0561-75-0710