

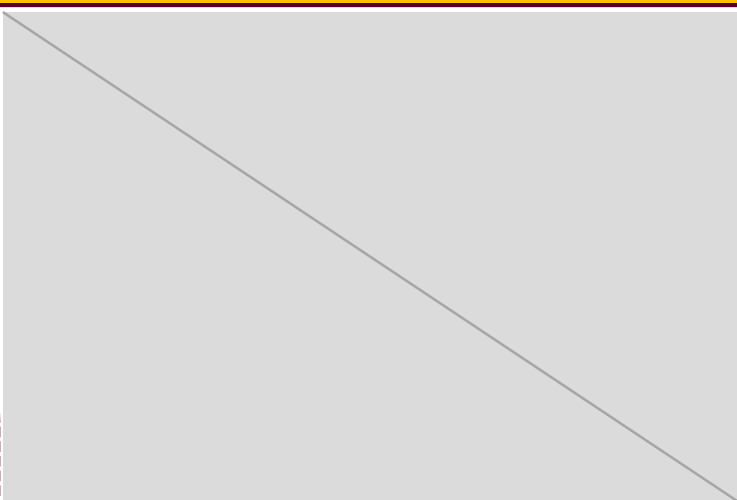
トモニティ  
2026年8月 tomonity 講座カレンダー

○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

火曜日

4日



18日

講義

豊明支店



10:00~11:00

持ち物：  
お顔全体が写る鏡（卓上、  
手鏡どちらでも可）、  
ハンカチかハンドタオル顔ヨガで表情筋を鍛え、  
男女共に若々しく自信に満ちた、  
好印象な笑顔を目指すレッスン。

25日



木曜日

6日

運動

日進  
本店営業所  
豊明支店  
瀬戸支店

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と身体を使ったエクササイズ(コグニ  
サイズ)を実践。みんなでワイワイ楽しめる  
体操で認知症予防にも効果的です。

20日

運動

尾張旭支店  
日進  
本店営業店

14:00~15:00

服装：動きやすい服、靴  
持ち物：ヨガマット又は  
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）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。

27日

講義

東郷支店  
長久手支店  
瀬戸支店

14:00~15:00

持ち物：  
お顔全体が写る鏡（卓上、  
手鏡どちらでも可）、  
ハンカチかハンドタオル顔ヨガで表情筋を鍛え、  
男女共に若々しく自信に満ちた、  
好印象な笑顔を目指すレッスン。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オンライン配信講座サービスです。

講座詳細はこちら

受講料：1回 500円 税込 ○組合員価格 1回 300円 税込

※当日現金払い ※組合員の方は組合員カードをお持ちください。

お問い合わせ：JAあいち尾東生活相談課 TEL 0561-75-0710