

2026年 **7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

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
 ころろ・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

体も喜ぶ
 コーヒー生活!



プロが教える
 「健康効果」と
 自家焙煎の魅力

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。

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。

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

10:00~11:00

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。

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

14:00~15:00

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。

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

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)
 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。

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~

14:00~15:00

服装：動きやすい服、靴
 持ち物：汗拭き用のタオル

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。

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

14:00~15:00

服装：動きやすい服、靴
 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。

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

お問い合わせ：JAあいち尾東生活相談課 TEL 0561-75-0710