

2026年9月 tomonity トモニティ 講座カレンダー

○全講座共通の持ち物

筆記用具、メモする紙やノート、飲み物

火曜日

木曜日

1日

講義

尾張旭支店
豊明支店整理収納は
最大の備え!プロから学ぶ
防災備蓄術

14:00~15:00

持ち物：
共通の持ち物のみ整理収納のプロが、日常ですぐに使える
防災備蓄の仕組みと安心のヒントを解説

3日

運動B

瀬戸支店
長久手支店

肩こり解消!

やさしい
ダンスストレッチ

10:00~11:00

服装：
動きやすい服、靴
持ち物：
ヨガマット、タオルジャズダンスの動きを取り入れた、肩こり
解消・全身の血流を良くするストレッチです

8日(火)

お休み

10日(木)①

講義

東郷支店

-5歳
ボイストレーニングみんなで歌って
健康習慣! ③

10:00~11:00

持ち物：お顔が確認できる鏡

歌で喉と顔を鍛え、明るい表情
と誤嚥予防を目指すレッスン

10日(木)②

運動A

日進本店営業店

座ってらくらく
膝腰体操膝腰の
メンテナンス③

10:00~11:00

服装：動きやすい服、靴
持ち物：フェイスタオル膝痛・腰痛の原因について
学び、体操を行います

15日

運動A

瀬戸支店
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~

10:00~11:00

服装：
動きやすい服、靴
持ち物：
フェイス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る

17日

運動A

豊明支店
長久手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④

14:00~15:00

服装：
動きやすい服、靴
持ち物：
フェイスタオル頭と身体を使ったエクササイズを実践。
認知症予防にも効果的です

22日

お休み

24日

講義

東郷支店
日進
本店営業店プロの実演
で学ぶ!本当においしい
コーヒーの淹れ方
と豆の裏話

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ハンドドリップのコツをデモ中心
に解説。淹れ方次第で美味しさが変わります

29日

講義

尾張旭支店
豊明支店クイズで学ぼう!
お肉の豆知識

14:00~15:00

持ち物：
共通の持ち物のみ周りに言いたくなる「豆知識」や「部位別当
はめクイズ」を通じて食肉について学びます

受講料: 一般1回 500円 税込

組合員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