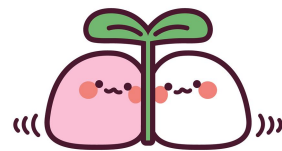


2026年 10月 tomonity 講座カレンダー

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



1日(木)

講義

長久手支店

好印象な
表情を作る!顔ヨガで表情筋をほぐして、好印象の笑顔と
コミュニケーションの自信を手に入れましょう

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

15日(木)

講義

豊明支店
長久手支店腸内革命!
発酵食品で叶える発酵の仕組みと健康効果を学びます。
火を使わない簡単レシピ2品も紹介!

10:00~11:00

持ち物：
共通の持ち物のみ

6日(火)

①

運動B

瀬戸支店

いつまでも
自分の足で歩く!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

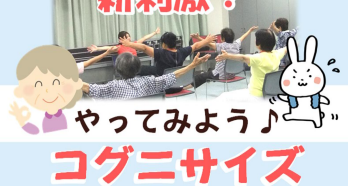
14:00~15:00

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)

22日(木)

①

運動A

瀬戸支店
日進本店営業店アタマとカラダに
新刺激!頭も体も動かして認知症予防! 絶妙な難しさが
クセになる楽しい体操に挑戦しましょう

14:00~15:00

服装：
動きやすい服、靴
持ち物：
共通の持ち物のみ

6日(火)

②

講義

東郷支店

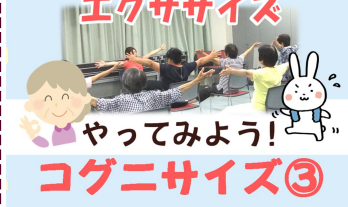
-5歳 ボイス
トレーニング歌や発声練習で喉と顔を鍛え、明るい表情
と誤嚥予防、自信ある声を目指します録画配信
10:00~11:00持ち物：
お顔が確認できる鏡

22日(木)

②

運動A

東郷支店

頭を使って楽しむ
エクササイズ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録画配信
14:00~15:00服装：
動きやすい服、靴
持ち物：
共通の持ち物のみ

8日(木)

講義

日進
本店営業店-5歳
ボイストレーニング歌と発声で顔と喉を鍛えて若々しい声と表に!
今月は「もみじ」を一緒に楽しく歌いましょう

10:00~11:00

持ち物：
お顔が確認できる鏡

29日(木)

講義

尾張旭支店
豊明支店
長久手支店65歳からの
ギアチェンジ!加齢に伴う心身の機能低下(フレイル)の
予防法について学べます

14:00~15:00

持ち物：
共通の持ち物のみ

13日(火)

運動B

尾張旭支店

不調をリセット!

体が硬くても安心! 無理なく体をほぐし、
日頃の不調をリセットします

14:00~15:00

服装：動きやすい服、
※素足で運動します
持ち物：ヨガマット又は厚手
のバスタオル(床に敷く用)、
[胡坐が苦手な方]座布団

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

講座
詳細