

2026年 11月 tomonity トモニティ 講座カレンダー

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



19日(木)

①

運動B

瀬戸支店
日進本店営業店

不調をリセット!



ヨガ初心者大歓迎!呼吸に合わせて体を
優しくほぐし、心身を心地よく整えます

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
バスタオル(床に敷く用)、
飲み物
[あぐらが苦手な方]座布団

5日(木)

講義

東郷支店
日進本店営業店

人生100年時代!



14:00~15:00

持ち物:
筆記用具、ノート

日々の発酵食品が防災食に!腸内環境を整えな
がら、いざという時の備えにもなる発酵食品の
活用アイデアをご紹介します

19日(木)

②

講義

東郷支店

録画配信

ー5歳
ボイストレーニング



14:00~15:00

持ち物:
お顔が確認できる鏡、
筆記用具、ノート、
飲み物

人気講座!東郷支店初開催の内容です

歌と発声で顔と喉を鍛えて若々しい声と表情に!
今月は「もみじ」を一緒に楽しく歌いましょう

10日(火)

運動A

瀬戸支店

間違えて、笑って、
健康に!



14:00~15:00

服装:
動きやすい服、靴
持ち物:
飲み物

できた!できない!その繰り返しで笑いと刺激に。
椅子に座ったまま脳と体を鍛える簡単エクササイズ
に挑戦しましょう

24日(火)

運動B

尾張旭支店
豊明支店

肩こり解消!



10:00~11:00

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)、
フェイスタオル
(汗拭き用)、飲み物

優雅な動きで肩こり解消!運動が苦手な方も
楽しくできるストレッチ

12日(木)

運動A

尾張旭支店
豊明支店
長久手支店

座ってらくらく
膝腰体操



14:00~15:00

服装:
動きやすい服、靴
持ち物:
フェイスタオル
(汗拭き用)、飲み物

誰でも無理なくできる体操で、柔軟性と筋力を高
めて膝痛・腰痛を予防しましょう

26日(木)

講義

長久手支店

手持ちのハンカチ・
ストールで!



10:00~11:00

持ち物:60cm前後の正方
形ハンカチ又はスカーフ、
180~200cmの長方形
ストール(※どちらか1つ
でも可)、輪ゴム、自立す
る鏡、100円玉サイズのポ
タン(※100円玉でも可)
筆記用具、ノート

眠っているハンカチやストールを賢く活用!
秋から冬の首元をおしゃれに彩り、
顔周りをパツと華やかに