JAあいち尾東 ウェルビーイング活動

事前予約不要

tomonity

2026年 12月 トモニティ tomonity 講座カレンダー

3日(木)

運動B

瀬戸支店
東郷支店
日進本店営業店



10:00~11:00

服装：動きやすい服
持ち物：ヨガマット、水分、浴用サイズ(幅34cm×長さ83~86cm)のタオル

初心者でも無理なくできる、医療の知恵と運動を組み合わせた体の土台を整える安全で効果的なピラティス

8日(火)

講 義

豊明支店
長久手支店



10:00~11:00

持ち物：
筆記用具、ノート

スッキリ配置のコツを伝授！整理術は無駄な買い込み防止や家事ラクにも有効！
気持ちよく新年を迎えましょう

10日(木)

運動A

尾張旭支店



14:00~15:00

服装：
動きやすい服、靴
持ち物：
汗拭き用タオル、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

17日(木)

運動A

瀬戸支店
東郷支店
日進本店営業店



10:00~11:00

服装：
動きやすい服、靴
持ち物：
汗拭き用タオル、飲み物

心拍数を上げて歩くと脳が活性化！？
家でもできる正しい歩き方で、
転倒予防と脳活を叶えましょう！

22日(火)

運動A

尾張旭支店



14:00~15:00

服装：
動きやすい服、靴
持ち物：
飲み物

頭と体を同時に動かして笑いながら認知症予防！
椅子に座ったままできる簡単エクササイズに
みんなで挑戦しましょう

24日(木)

講 義

豊明支店
長久手支店



10:00~11:00

持ち物：
お顔が確認できる鏡、飲み物、筆記用具、ノート

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

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：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