



# 東陵生涯学習センターだより

〒440-0006 豊橋市牛川町字乗小路32-31 Tel&Fax : 64-8088  
Email: toryo@tees.jp URL: <http://www.tees.ne.jp/~toryo/>  
休館日: 毎週月曜日・年末年始 開館時間: 9:00~21:00

No329  
令和6年  
5号



## 募集!! 東陵生涯学習センター窓口 又は、メール、電話で申し込んでください

※募集締切日を過ぎても、定員に満たない講座は受講できます。お問い合わせください

東陵生涯学習センターの愛称が決まりました。

## 『あつま～れ東陵』です。

“学びの場”“くつろぎの場”として身近に感じ、  
気軽に足を運んでいただき、みんなが笑顔で  
集えるセンターを目指します。

※愛称応募いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

### ■ 特別企画講座

#### 『はつらつネイル』

～爪切り・艶出しからおしゃれまで～

と き: 6/21、7/19 (金曜日)  
午後1時～3時 全2回  
講 師: 三上美幸さん ほか1級ネイリスト  
(美容室ダンケシェン・憩いの広場だんげ代表)  
内 容: 第1回 爪のケア  
第2回 カラーリングなど  
定 員: 15名 (抽選) 受講料: 800円 (2回分材料費)

締 切: 6月9日 (日)

### ■ 5月・6月の東陵カルチャー倶楽部

5/17 (金) 午後1時30分～3時  
膝・肩こり予防  
6/4 (火) 午後1時30分～3時  
ヤクルトの健康教室 腸年齢と骨粗しょう症

### ギャラリー 東陵 ※ご自由にご観覧ください

◇ 5月1日 (水) ～31日 (金)

『桂泉書道会』の皆さんの  
作品を展示しています

◇ 赤い羽根協賛 児童生徒作品コンクール優秀作品  
山本瑚々さん(東陵中1年) 山本惇翔さん(鷹丘小4年)  
姉弟の書道作品を展示しています

### LINE 公式アカウント

講座や市民館のHOTな情報をお届けします。  
「講座名」と「お名前」を送信するだけで“簡単”に講座申込ができます。



### ◆ 自主サークル

東陵生涯学習センターで活動していて、参加者を募集している自主サークルを紹介します。見学や入会を希望される方は、事務室にご相談ください。活動日時は、裏面の行事予定で確認できます。

令和6年4月現在

ジャンル	自主サークル名	活 動 日
ダンス	東陵ダンスサークル	毎週水曜日 10:00～
	ILL's DANCE CLUB	毎週火・金曜日 19:30～
	子連れダンスZUMCOちゃん	金曜日、不定期 10:00～
	FDサークル・モ・DAN	第2・3・4日曜日 13:30～
健康スポーツ	自彊術	毎週火曜日 10:00～ 13:30～
	TY(トリー)フィットネス	毎週火曜日 9:45～
	脳活イキイキ体操	毎週木曜日 9:30～
	リズム体操	毎週木曜日 10:30～
	太極拳を楽しむ会	毎週木曜日 13:30～
	ヨガサークル美々	毎週木曜日 20:00～
	東陵空手クラブ	土曜日 18:00～
音楽	ハワイアン演奏ブルー・アイランド	第2・4火曜日 13:00～
	カラオケ和やか倶楽部	隔週木曜日 13:00～
	ココリナ	第1木曜日 13:00～
	大正琴・東陵かずみ草	第2・4金曜日 10:00～
	大正琴・さくら草	第1・3水曜日 10:00～
	歌声サークル花音	第3土曜日 10:00～
	東陵オカリナ・コスモスの会	第2・4火曜日 13:00～
	親子リトミック・おとのもり	第4土曜日 9:10～
絵画	東陵水彩会	第2・4土曜日 10:00～
言語交流	ヒッポファミリークラブ	毎週水曜日 19:00～
写真	東陵写真クラブ	第1日曜日 9:30～
書道	かなと実用書道	第1・2・3水曜日 13:00～ 19:00～
	花	ワカデザイン・スイトピー
茶道	親子茶道無料教室	第1土曜日 9:30～
	お抹茶のいただき方教室	第1土曜日 14:00～
料理	料理教室・ウェルカム	第2火曜日 9:30～
	スマイルほっとキッチン	不定期
手芸	リボン刺繍を楽しむ	第1水曜日 13:00～
	クラフト教室	第1・3火曜日 9:00～



### のりこうじタイム

毎週金 曜日午前10時～正午  
コーヒーを飲みながらゆったりしませんか?

参加費: 1回50円



日 曜	午前 9:00 ~ 12:00	午後13:00 ~ 16:00	夜間17:00 ~ 21:00
1 水	◇大正琴・さくら草	◇リボン刺繍	◎ヒッポファミリークラブ
2 木	◎リズム体操 ○紫陽花の会	○マット・ピラティス ◇コカリナ	
3 金	◎バレエリハーサル △のりこうじタイム	◎バレエリハーサル △バレエ食事	◎ブレイクダンス
4 土	◎子連れダンスZUMCOちゃん	◇大正琴・なでしこ	
5 日	◇東陵写真クラブ △チャンネルの会	◎東陵ダンスサークル	
6 月	休 館 日		
7 火	◎TYフィットネス ○自彊術 ◇クラフトの会	○自彊術	◎ブレイクダンス
8 水	◎東陵ダンスサークル ◇民生定例会 △東陵パソコン研究会	◎健身會 ◇かなと実用書道	◎ヒッポファミリークラブ ◇かなと実用書道
9 木	◎脳活イキイキ体操・リズム体操 ○紫陽花の会	◎太極拳 ○マット・ピラティス ◇カラオケ和やか倶楽部 △おせっ会	◎フラダンス ○ヨガサークル美々
10 金	◇大正琴・かすみ草 △のりこうじタイム		◎ブレイクダンス ◇鷹丘つくし東クラブ
11 土	◎子連れダンスZUMCOちゃん ○親子茶道無料教室 ◇東陵水彩会	○お抹茶のいただき方教室 △うたごえ喫茶	◎東陵クラブ ◇二胡の練習 △更生保護女性会
12 日	◇パパママ子育て講座 △チャンネルの会	◎FDサークルMODAN ◇東陵カラオケ同好会	
13 月	休 館 日		
14 火	◎TYフィットネス ○自彊術 △料理教室ウェルカム	◎WEBキャスト ◇ブルー・アイランド ○自彊術 △オカリナ(コスモスの会)	◎ブレイクダンス
15 水	◎東陵ダンスサークル ◇大正琴・東陵さくら草	◇かなと実用書道	◎ヒッポファミリークラブ ◇かなと実用書道
16 木	◎リズム体操 ○紫陽花の会	◎太極拳 ○マット・ピラティス △フラワーデザインスイーパー	○ヨガサークル美々
17 金	△のりこうじタイム	◎カルチャー膝・腰予防 △アトリエヴェール	◎ブレイクダンス
18 土	○リトミックおとのもり ◇歌声サークル花音	◇大正琴・なでしこ	◎東陵クラブ
19 日	◎ヒッポファミリークラブ△チャンネルの会	◎FDサークルMODAN	
20 月	休 館 日		
21 火	◎TYフィットネス ○自彊術 ◇クラフトの会	◇ミニコン・ブルーアイランド ○自彊術	◎ブレイクダンス ◇運営委員会
22 水	◎東陵ダンスサークル	◇かなと実用書道	◎ヒッポファミリークラブ ◇かなと実用書道
23 木	◎脳活イキイキ体操・リズム体操 ○紫陽花の会	◎太極拳 ○マット・ピラティス ◇カラオケ和やか倶楽部 △フラワーデザインもえぎ	◎フラダンス ○ヨガサークル美々
24 金	◎子連れダンスZUMCOちゃん ◇大正琴・かすみ草 △のりこうじタイム		◎ブレイクダンス
25 土	◎東陵水彩会 ◇ミニコン準備	◇ミニコン(ブルー・アイランド)	◎東陵クラブ ◇二胡の練習
26 日	△チャンネルの会	◎FDサークル・モ・DAN ◇東陵カラオケ同好会	
27 月	休 館 日		
28 火	◎TYフィットネス ○自彊術	◎WEBキャスト ◇ブルー・アイランド ○自彊術 △オカリナ(コスモスの会)	◎ブレイクダンス
29 水	◎東陵ダンスサークル ◇CHALMI	◎健身會	◎ヒッポファミリークラブ
30 木	◎リズム体操 ○紫陽花の会	◎太極拳 ○マット・ピラティス	◎フラダンス ○ヨガサークル美々
31 金	◎子連れダンスZUMCOちゃん		◎ブレイクダンス