

令和4年度 シニアいきいきセミナー（毎月第3木曜日午後1時30分～3時）

どなたでも参加できます。無料です。申込みは市民館に電話（46-8487）ください。

4月21日	豊橋の自然探検 映像	環境保全課
5月19日	健康体操「膝痛・腰痛予防」	ハマダスポーツ
6月16日	オカリナ・ギター演奏会	「おかりなかま」他
7月21日	脳トレ・健康体操	弥生王寿園包括
8月18日	10歳若返り・美肌術	ヤクルト
9月15日	若返り・音楽療法	濱島須美子
9月29日	食とお口の健康教室	弥生王寿園包括
10月20日	防災講座「快食快眠快便」	防災危機管理課

9月のみ2回実施