

■ さわやかな秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちのよい季節となりました。読書の秋、スポーツの秋など、毎日笑顔でよく動き、自主活動を楽しんでいる来館者の方々の姿を多く目にします。

■ 今月から市民大学 ترام「バランスボールでカラダとところを整えよう」が始まります。 ترامのテーマのように、カラダとところを整える活動に積極的に取り組み、健康増進を図りましょう。

■ 夏休みは小学生から大人まで、大勢のみなさんが学習コーナーを利用してくれました。全員が静かに、そして集中してそれぞれの課題に取り組んでいました。



## ■ 知っつく！ゼミナール 大満足！

去る7月17・24・31日に、知っつく豊橋！ゼミナールを実施しました。今年も東三河ヤクルト販売健康教室担当の小原真由美さんを講師に迎え、「ヤクルトに学ぶ健康の秘訣！」をテーマに腸活の重要性や口の健康・美肌等について学びました。本年度は新たにリモートでヤクルト福岡工場の見学もしました。参加者からは「参考になることが多かった」「すぐに実行できることが学べた」「来年も続けてほしい」といった声が多く聞かれ、大変好評でした。



## 10月の予定

★ 7日・14日・21日・28日の月曜日だけ  
お休みです

- 12(土) 市民大学 ترام(バランスボール)
- 23(水) ここにこサークル
- 26(土) 市民大学 ترام(バランスボール)

## 「昭和ロマン倶楽部」だより

8月29日の第4回昭和ロマン倶楽部は、アマチュア落語家の鶴橋滅減渡(つるはしへるめつと)さんを講師にお迎えし、「落語を楽しもう」を予定していましたが、台風10号の影響で残念ながら中止となってしまいました。今年は本講座が広報とよはしでも紹介されたため、たくさんの方が楽しみにしておられたことと思います。来年こそは実施できるよう祈っています。

9月19日には下山恵子先生を講師に「昭和の歌大合唱」を実施します。懐かしい昭和の歌を聴いたり、口ずさんだりし、心温まるひと時を過ごしたいと願っています。乞うご期待！



## 部屋の入退室時間厳守にご協力を！

日頃は、当館を積極的にご活用頂き、誠にありがとうございます。自主グループの皆様の活動ぶりに、当館従事者達もいつも元気を頂いています。本年度は自主グループの数が一段と増え、活動内容も多様になってきました。さらに当館をみんな笑顔で安全に使って頂くため、部屋の入退室時間をお守り

頂きますようご協力をよろしく願います。

**入退室時間**  
をお守りください！

	午前	午後	夜間
入室時間	9:30から	15:50から	18:50から
退室時間	12:00まで	16:00まで	21:00まで

## 新刊図書のお知らせ

- 一般書 「緋あざみ舞う」  
志川 節子 著・文藝春秋
- 一般書 「冷凍作りおきレシピ、



これが正解です！

ニルイフズ 株式会社 監修・KADOKAWA