

3月

南陽地区市民館だより 令和6年3月号

回覧



なんよう

南陽地区市民館

豊橋市草間町字平東89

Tel 48-6576

www.tees.ne.jp/~nanyo/

e-mail : nanyo@tees.jp



令和6年度 講座のお知らせ

【みなさんのお申し込みをお待ちしています。】

〈市民大学トラム〉

「バランスボールで体幹を鍛えよう！」

バランスボールの初心者を対象に、体幹のトレーニングを行い、健康維持に役立てませんか？

- ① 5月30日：バランスボールの注意点やボールの選び方
- ② 6月13日：エクササイズ
- ③ 6月27日：エクササイズ
- ④ 7月11日：エクササイズ



いずれも木曜日

時間：10:00～11:10

講師：藤田真奈さん（インストラクター）

受講料：1,500円

定員：10人（抽選）※4日間参加可能な方

申込み：5月9日（木）までに、来館又は電話にて ☎：48-6576

〈はつらつセミナー〉

月日	曜日	時間	内容
①6月 6日	(木)	10:00～	癒しの音色ハンマー ダルシマー
②6月20日	(木)	10:00～	知ってはつらつ！ずっと 元気に過ごすために
③7月 4日	(木)	10:00～	骨粗しょう症・熱中症・ 脱水症に注意を
④7月18日	(木)	10:00～	大河ドラマで語られない 酒井忠次と家康の側室
⑤7月25日	(木)	10:00～	人生100年時代の マネープラン
⑥9月12日	(木)	10:00～	音楽に合わせて健康体操
⑦9月19日	(木)	10:00～	災害に備える「防災脳」を 鍛えよう
⑧12月5日	(木)	10:00～	二胡が奏でるなつかしの メロディー

※内容を変更する場合があります。

※定員60人（申し込み多数の場合抽選）

申込み：来館又は電話にて（☎：48-6576）

※申込み締め切り 5月15日（水）

〈市民大学トラム〉

「フラメンコ舞踊家・古橋紀子さんによる健康エクササイズ」

日時：7月9日、23日、8月27日、
9月10日、24日

いずれも火曜日 13:30～14:45

内容：フラメンコの要素を取り入れた健康エクササイズで、心身のリフレッシュと健康づくりを目指します。

定員：15人（抽選）

受講料：1,500円

申込み：6月18日（火）までに
来館又は電話48-6576にて

☆のびるndeスクール運営スタッフ募集☆

- ・市役所生涯学習課では、のびるndeスクールの運営に携わっていただけるスタッフ（豊橋市会計年度職員）を募集しています。
- ・のびるndeスクールは、小学校の放課後、学校のなかで地域の人と子供がふれあい、さまざまな体験活動を行う小学校放課後の新たな学びの場です。

【応募について】

受付期間：随時受付

申し込み：教育委員会 生涯学習課

☎51-2841（土日祝除く）

8:30～17:15



3/1～3/7 は、春の火災予防運動

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

