

令和6年

南陽生涯学習センターだより

回 覧

4月 なんよう



南陽生涯学習センター

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年度も「出逢い」「ふれあい」「学びあい」の場所として、運営委員長のもと、力を合わせて、多くのみなさまにご利用いただくよう努めてまいります。また、生涯学習センターに名称も変わりましたのでよろしくお願いいたします。 職員一同

～～ 令和6年度 講座のお知らせ ～～

3月号でも一部お知らせしていますが、各講座の日程が決まりました。

すでに募集を行っている講座もあり、多くの方の応募をお待ちしています(^_^)



〈はつらつセミナー〉 (3月号の案内より内容一部変更)

【開催日】 【内 容】 【講師 (敬称略)】

①6月 6日：癒しの音色ハンマードルシマー : 平野明子ほか3名

②6月20日：最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう : 明治安田生命職員

③7月 4日：骨粗しょう症・熱中症・脱水症に注意を : 小原眞由美

④7月18日：大河ドラマでは語られない酒井忠次と家康の側室 : 中野豊光

⑤7月25日：人生100年時代のマネープラン : 日本証券業協会職員

⑥9月12日：音楽に合わせて健康体操 : 冨田直枝

⑦9月19日：災害に備える「防災脳」を活性化！ : 明治安田生命職員

⑧12月5日：二胡が奏でるなつかしのメロディ ~四季を感じて~ : 山口美貴子ほか2名

☆いずれも木曜日 10時～ 受講料：無料

対 象：概ね60歳以上

定 員：60名 (応募者多数の場合、抽選)

その他：受講参加の際は、公共交通機関等をご利用ください。

申込み：5月15日(水)までにセンター窓口または電話、メールにて ☎：48-6576 e-mail : nanyo@tees.jp



〈市民大学トラム〉

「バランスボールで体幹を鍛えよう！(初心者向け)」

バランスボールを使ったエクササイズで、体幹の筋力やバランス力を鍛え、姿勢改善や腰痛予防に役立てませんか？

日 程：5/30：ボールの選び方や注意点

6/13：エクササイズ

6/27：エクササイズ

7/11：エクササイズ

※いずれも木曜日

時 間：10:00~11:10

定 員：15名(抽選)

受講料：1,500円

講 師：藤田真奈さん

申込み：5月9日(木)までにセンター窓口、電話、e-mailにて

〈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」

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ともに健康づくりを目指しませんか？

日程：7/9. 7/23. 8/27. 9/10. 9/24
いずれも火曜日 13:30~14:45

場所：南陽生涯学習センター

対象：どなたでも 定員：15名(抽選)

申込み：6月18日(火)まで

※詳細は、南陽生涯学習センターまでお問合せください。

〈家庭教育セミナー〉

「冬を先取り！親子で作る羊毛フェルトのクリスマス」

親子でいろいろ考えクリスマス飾りを作りませんか？

日時：8/4(日) 10:00~12:00

場所：南陽生涯学習センター

対象：小学生と保護者

定員：10組(抽選)

材料費：1,500円

申込み：7月14日(日)まで

※詳細は、南陽生涯学習センターまでお問合せ下さい。

〈知っとク！豊橋ゼミナル(企業連携)〉 「暮らしに関わる地元企業をもっと知ろう！」

地元の食に関わる企業(東海漬物)や環境に関わる企業(明輝クリーナー)の歴史や専門知識を学びませんか？

日時：10/3 東海漬物

10/10、10/17 明輝クリーナー

いずれも木曜 10:00~11:30

場所：南陽生涯学習センター

対象：どなたでも

定員：20名(抽選)

※詳細は、南陽生涯学習センターまでお問合せ下さい。

※他の講座は、順次お知らせします。