

青陵地区市民館

豊橋市南牛川2丁目4-1

☎ 61-9285

Email: seiryo@tees.jp

ホームページ ⇒



おいでん！ 祭 市民館まつり

11月12日(土) 9:00~16:00

13日(日) 9:00~15:00

●ご注意●

- ☆ 11/11(金) ~ 13(日)は、午後5時以降**利用できません**。
- ☆ 11/11(金) ~ 13(日)は、午後5時まで図書の見学・貸出・返却、ヘルストロン、学習室の利用は、**OK**です。
- ☆ 駐車場が混み合います。自転車・徒歩でのご来館にご協力ください。

● 作品展覧会

- ・東田小、牛川小、下条小、旭小、青陵中の児童・生徒の作品
- ・自主グループ、個人の作品
- ・自主グループの活動紹介
...など、多数の力作を展示します。

● おはなしの会

- ・図書館から大型絵本、紙芝居を使った読み聞かせに
来てくれます。
☆ 12日(土) 1回目 午後1時~
2回目 午後2時~

● メダカすくい

- ・色とりどりのかわいいメダカがたくさんやってきます。
☆ 13日(日) 午前10時~ 《無料》
※ 混雑を防ぐため午前9時半から整理券を配布
して、30分ごとの参加人数を制限させていただきます。



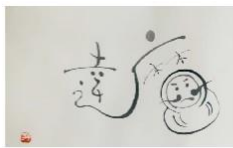
青陵講座情報

☆現在募集中の講座や開催した講座の様子等をお知らせします。

詳しくは、HPをご覧ください

切間近か!

豊橋筆とデザイン書道Ⅱ



昨年に引き続き、地元の伝統工芸士の川合福男さんから豊橋筆について詳しく教えていただきます。

そして、その筆を使い、高橋美奈里さんの指導によりデザイン書道で年賀状を書き上げます。

○日時 11/30(水)、12/7(水)、12/14(水)の全3回
13:30~15:00

○内容 1日目 豊橋筆づくりと講話
2日目 基本練習と年賀状づくり①
3日目 年賀状づくり②と作品づくり

○受講料 1,500円

○材料費 1,700円

○お申し込み 11/15(火)までに、

青陵地区市民館窓口
もしくは、電話、Emailで



万世不朽

市民大学 ترام

接骨院の院長先生が教えます

「今日からはじめる“転ばぬ先の運動”」

中島接骨院の院長先生が、痛みの改善や転倒予防などに効果がある治療家だからわかる運動を、苦手な人や続けられない人でも楽しくできて、効果が実感できる方法で楽しく教えてくれます。

○日時 R5.2/9(木)、2/16(木)、3/2(木)、3/9(木)、
3/16(木)、3/23(木)の全6回
13:30~15:00

○内容 1日目 運動前の体力測定・評価、骨格筋の筋トレ
2日目 インナーマッスル・体幹トレーニング
3日目 足底力の向上と歩き方
4日目 骨を丈夫にする運動
5日目 前庭トレーニング、口腔ケア
6日目 運動後の体力測定・検証

○受講料 1,500円

○募集 1月号「広報とよはし」又は、市民館のHPをご覧ください。

