



青陵地区市民館

豊橋市南牛川2丁目4-1

☎ 61-9285

Email: seiryu@tees.jp

ホームページ ⇒



市民館まつり

ご来館ありがとうございました

令和4年度「青陵地区市民館まつり」を11月12日(土)・13日(日)の両日に開催しました。

芸能大会は残念ながら中止とし、作品展示中心の開催としましたが、今年は、新たに図書館 PR の「おはなしの会」や「メダカすくい」を実施しました。

両日ともに大勢の皆さんにご来館いただき、無事に終了することができました。

ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。



青陵地区市民館運営委員会



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

市民大学トラム

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”」

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、運動の成果が実感できる方法を教えてください。



講師

中島正勝さん

中島接骨院 院長(柔道整復師)

豊橋市介護認定審査会審査員

「至誠惻担」をモットーに患者に寄り添った施術が好評です。

○日時 全6回木曜日 13:30~15:00

- 内容 R5.2/9 運動前の体力測定・評価、骨格筋の筋トレ
- 2/16 インナーマッスル・体幹トレーニング
- 3/2 足底力の向上と歩き方
- 3/9 骨を丈夫にする運動
- 3/16 前庭トレーニング、口腔ケア
- 3/23 運動後の体力測定・検診

○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。

