

2月の行事予定表 (自主グループ活動予定) ○:会議室 △:和室 □:大集会室 令和7年2月1日現在

お願い: 非営利団体の予約は前々月1日(休館の場合、2日以降)9:00からです。9:00の時点でお見えのグループが優先されます。

日	曜	午前(9時~12時)	午後(1時~4時)	夜間(5時~9時)
1	土	○ ラーヒキ(フラダンス) □ △	○ アートサークル窓 □ △ 吹き矢目	○ □ △
2	日	○ 読書会 □ インスパイアー △ Yoga	○ インスパイアー □ △ シルバーカラオケ目	○ □ △
3	休			
4	火	○ □ △	○ ラージボール卓球目 □ △ 囲碁を楽しむ会	○ 日本語講座 □ 空手道 △
5	水	○ 高所作業控室 □ △	○ かな・アート書道 □ オレンジシャトル △ 菜の花の会目	○ 更生保護女性会 □ 拳友会 △
6	木	○ パッチワーク □ あんずシャトル △ ストレッチ体操	○ いけばな □ コスモス卓球 △	○ 日本語講座 □ △
7	金	○ スイートピー □ △ さくら会	○ □ △	○ □ △
8	土	○ 退職校長会 □ 多米ファミリーパレー △ ラーヒキ(フラダンス)	○ プレスクール □ △ カラオケ目	○ MMM □ △ 多米中町一丁目
9	日	○ 読書会 □ △ Yoga	○ □ △ シルバーカラオケ目	○ □ △
10	休			
11	火	○ □ △	○ 東陽絵画同好会 □ △ リズム体操	○ □ 空手道 △
12	水	○ 多米校区保護司会 □ △	○ □ オレンジシャトル △	○ □ 拳友会 △
13	木	○ 志知富久仁のはがき絵 □ あんずシャトル △ ストレッチ体操	○ いけばな □ コスモス卓球 △	○ 日本語講座 □ △
14	金	○ □ △ さくら会	○ ブロック館長会 □ △	○ □ △
15	土	○ 学習支援教室 □ △ ラーヒキ(フラダンス)	○ アートサークル窓 □ △ 吹き矢目	○ MMM □ △
16	日	○ 学習支援教室 □ △ Yoga	○ □ △ シルバーカラオケ目	○ □ △
17	休			
18	火	○ □ △	○ ラージボール卓球目 □ △ 囲碁を楽しむ会	○ 日本語講座 □ 空手道 △
19	水	○ 手芸 □ △	○ かな・アート書道 □ オレンジシャトル △ 菜の花の会目	○ □ 拳友会 △
20	木	○ パッチワーク □ あんずシャトル △ ストレッチ体操	○ いけばな □ コスモス卓球 △	○ 日本語講座 □ △
21	金	○ スイートピー □ △ さくら会	○ 合同補導 □ △	○ 多米校区保護司会 □ 豊橋東部パレーボールクラブ △
22	土	○ スマホ教室目 □ 多米ファミリーパレー △ わっぱの会	○ プレスクール □ △ カラオケ目	○ いけばな百花 □ △
23	日	○ 読書会 □ △ Yoga	○ □ 水野千春 △ シルバーカラオケ目	○ □ △
24	休			
25	火	○ □ △	○ 東陽絵画同好会 □ △ リズム体操	○ 日本語講座 □ 空手道 △
26	水	○ 多米校区保護司会 □ △	○ □ オレンジシャトル △	○ □ 拳友会 △
27	木	○ 志知富久仁のはがき絵 □ あんずシャトル △ ストレッチ体操	○ □ コスモス卓球 △	○ 日本語講座 □ 多米クラブ △
28	金	○ □ △ さくら会	○ 生花サークル □ △	○ □ アラフォーシャトル △

市民大学トラム ◎「産後の身体ケア」講座

1 開催日時 令和7年4月26日・5月10日・5月24日(全3回すべて土曜日) 10:00~11:30

2 「産後の身体ケア」の必要性

産後のお母さんは大変。育児に伴い、首・肩・腰・手首の痛みに悩まされる方も多いでしょう。授乳・抱っこ・床からの抱き上げ方等の育児動作や姿勢を少し工夫するだけで、それらの痛みが大きく軽減されることをご存じですか? 理学療法士としての経験を積んだ講師の方が、医療的な見地から指導します。

3 会場 東陽生涯学習センター 和室

4 対象 ・育児ママ(お子さんが生後12カ月未満) ※育メンパパの同伴も可能
・今後二人目三人目のお子さんをお考えのお母さん

5 募集定員 15組 6 募集期間 3月11日(火)~4月11日(金)

7 多数の場合 抽選 「当選者」のみ郵送で案内をお送りします。(締切日の1週間後をめど)

8 受講費 1,500円(3回分)

9 申込先・会場 東陽生涯学習センター 電話/FAX 61-7741 メール toyou@tees.jp