

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8年1月6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 | 日 | ○ 読書会 □ 豊橋東親子劇場 △ | ○ 中天星空クラブ □ さわやか卓球 △ シルバーカラオケ | ○ □ △ |
| 2 | 休 | | | |
| 3 | 火 | ○ □ △ | ○ □ ラージボール卓球 △ 囲碁を楽しむ会 | ○ 日本語講座 □ △ |
| 4 | 水 | ○ 手芸 □ △ | ○ かな・アート書道 □ オレンジシャトル △ 菜の花の会 | ○ 更生保護女性会 □ △ |
| 5 | 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 □ △ |
| 6 | 金 | ○ スイートピー □ △ さくら会 | ○ □ △ | ○ □ △ |
| 7 | 土 | ○ 退職校長会 □ △ わっぽの会 | ○ アートサークル窓 □ △ 吹き矢 | ○ □ △ |
| 8 | 日 | ○ 中天星空クラブ □ △ | ○ 中天星空クラブ □ さわやか卓球 △ シルバーカラオケ | ○ □ △ |
| 9 | 休 | | | |
| 10 | 火 | ○ □ △ | ○ 東陽絵画同好会 □ △ リズム体操 | ○ 日本語講座 □ △ |
| 11 | 水 | ○ □ △ | ○ □ オレンジシャトル △ どんぐりの会 | ○ □ △ |
| 12 | 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 □ △ |
| 13 | 金 | ○ 描画の会 □ △ さくら会 | ○ ブロックセンター長会 □ △ 地域連携会議 | ○ □ △ |
| 14 | 土 | ○ 学習支援教室 □ 多米ファミーバレー △ ラーヒキ(フラダンス) | ○ ブレスクール □ △ カラオケ | ○ □ △ |
| 15 | 日 | ○ 学習支援教室 □ △ | ○ □ さわやか卓球 △ シルバーカラオケ | ○ □ △ |
| 16 | 休 | | | |
| 17 | 火 | ○ □ △ | ○ □ ラージボール卓球 △ 囲碁を楽しむ会 | ○ 日本語講座 □ △ |
| 18 | 水 | ○ 手芸 □ △ | ○ かな・アート書道 □ オレンジシャトル △ 菜の花の会 | ○ □ △ |
| 19 | 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 □ △ |
| 20 | 金 | ○ スイートピー □ △ さくら会 | ○ □ △ | ○ □ 豊橋東部バレー・ボールクラブ △ |
| 21 | 土 | ○ □ 多米ファミーバレー △ ラーヒキ(フラダンス) | ○ アートサークル窓 □ △ 吹き矢 | ○ □ △ |
| 22 | 日 | ○ 読書会 □ △ | ○ □ さわやか卓球 △ シルバーカラオケ | ○ □ △ |
| 23 | 休 | | | |
| 24 | 火 | ○ □ △ | ○ 東陽絵画同好会 □ △ リズム体操 | ○ 日本語講座 □ △ |
| 25 | 水 | ○ □ △ | ○ □ オレンジシャトル △ どんぐりの会 | ○ □ 多米クラブ △ |
| 26 | 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 □ △ |
| 27 | 金 | ○ 描画の会 □ △ さくら会 | ○ 生花サークル □ △ | ○ □ 豊橋東部バレー・ボールクラブ △ |
| 28 | 土 | ○ □ 多米ファミーバレー △ ラーヒキ(フラダンス) | ○ ブレスクール □ 多米クラブ △ カラオケ | ○ いけばな百花 □ △ |

令和8年度 家庭教育セミナー◎「ママのためピラティス」講座

1 開催日時 令和8年5月9日(土曜日) 13:30~15:00

2 「身体ケア」の必要性

育児中のお母さんは大変。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。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?首や肩のこり、腰痛、腱鞘炎、ぽっこりお腹や尿漏れなど、産後や育児期に起こりやすい不調やお悩み。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 未就園児(3歳未満)の育児ママ ※育メンパパの同伴も可能

5 募集定員 15組 6 募集期間 3月24日(火)~4月24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 無料

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