

# 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	○ □ △	○ 囲碁を楽しむ会 □ ラージボール卓球 △ かな・アート書道	○ 日本語講座 □ △
4 水	○ 手芸 □ △	○ オレンジシャトル □ 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 □ △ わっぱの会	○ 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 □ 多米ファミリーバレー △ ラーヒキ(フラダンス)	○ プレスクール □ △ 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	○ 多米ファミリーバレー □ △ 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	○ 多米ファミリーバレー □ △ ラーヒキ(フラダンス)	○ プレスクール □ 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 [toyout@tees.jp](mailto:toyout@tees.jp)