

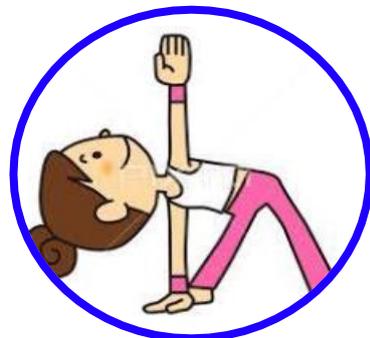
◆ さらに参加者募集中です !! ♪

• ピラティス (第2・4/火) 指導 杜田美樹

活動時間 PM7:00-8:30

～誰にでもできる健康法！～

身体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫！
知らず知らずのうちに美しい姿勢や体力が
身につきます。それぞれ自分に合ったペース
で楽しく運動しましょう。



◆ さらに参加者募集中です !! ♪

• 裏千家茶道クラブ (隔週火)

指導・渡邊澄子 活動時間 PM7:00-8:30

～心に「ゆとり」と「潤いを」～

自然体のままで季節感を大切に「もてなし」と
「しつらえ」を基本とした、「日本的な美の世界」
である茶道を習いながら楽しみます。



◆ さらに参加者募集中です !! ♪

• アロマクラブ アロマセラピー (第3/火)

指導・富田理恵 活動時間 PM7:00-8:30

～アロマグッズを作ろう～

アロマセラピーは「いい香り」だけではなく植物の香りと
ともに、いろいろな働きのを借りて、心や体のトラブルを
穏やかに回復し健康増進や美容に役立てることができます。
すぐに使える「アロマグッズ」をみんなで楽しく作り、日常生
活にも取り入れていきましょう。



◆ さらに参加者募集中です !! 🎵

- ボクシングエクササイズ クラブ (毎/水) 指導・森田千賀子
活動時間 PM7:00-8:30

～ストレス解消!～

音楽に合わせてパンチ、キックの動きで楽しくエクササイズ。有酸素運動なので脂肪燃焼・シェイプアップに効果大。ストレス解消にも ぜひ!



◆ さらに参加者募集中です !! 🎵

- 水曜料理クラブ (第2・4/水) 指導・伊藤秀子
活動時間 PM6:30-9:00

～季節を感じるお料理にチャレンジ～

季節ごとの旬の食材を使い、楽しく作って食べるクラブです。みんな集まって仲良くワイワイ!
和食・洋食・中華料理など、バラエティ豊かな料理を皆さんと一緒にチャレンジしましょう。



◆ さらに参加者募集中です !! 🎵

- いけばな倶楽部 いけばな小原流 (水・不定期)
指導・森下久美 活動時間 PM7:00-8:30

～お花や植物を通して

癒しのひと時を～

基礎から優しくわかりやすく丁寧に指導します。
花器・はさみも用意してありますので、仕事帰りに楽しく気軽に参加できます。



◆ さらに参加者募集中です !! ♪♪

• 煎茶サークル せんちゃどうばいさりゅう 煎茶道賣茶流 (第1・3/木)

指導・鈴木宏和 (賛助 杉田加代子)

活動時間 PM7:00-8:30

～優雅なひと時をご一緒に～

無駄のない手順によって、基本の点前をきめ、初心者から熟練者まで、自由自在に煎茶の醍醐味にひたることができる「煎茶式」を習いながら楽しめます。



◆ さらに参加者募集中です !! ♪♪

• NYC 英会話サークル(隔週/木) 指導・谷中テレサマリア

活動時間 PM7:00-8:30

～JUMP START～

一度身に着けた英会話力を失わないために英語から離れない。会話とリスニングを中心に初級程度の内容から中級程度の内容へと基礎を振り返りながら、徐々に耳と舌を慣らします。



◆ さらに参加者募集中です !! ♪♪

• 陶芸クラブ (第2・4/木) 指導・小林久夫 活動時間 PM7:00-8:30

～自由に作って、使ってみましょう～

手びねり製型等の基本を学び、自分の感性のおもむくまま自由に器をデザインし、釉薬等により絵付けを行い、窯で焼き上げ作品を仕上げます。



◆ さらに参加者募集中です !! ♪♪

・ 金曜ヨガの会 (毎/金) 指導・野口多佳子

活動時間 PM7:00-9:00 やさしいヨガ・パワーヨガ 2部制

～心と体のバランスを整えます～

ゆっくりと体をほぐしながらヨガの基本である呼吸法、精神集中、体のポーズを一定の形に保持する体位法である「アーサナ」を丁寧に指導します。無理なく、自分自身の気持ちの良いところで、しっかり呼吸を入れることにより、体と心を結び付けます



◆ さらに参加者募集中です !! ♪♪

・ Alf Leila Wa Leila ベリーダンス (第2・3土)

～楽しく踊りましょう～ 活動時間 PM7:00-8:30

ベリーダンスは腹部を中心に、肩や胸、腰などを動かすダンスです。内臓脂肪を燃やすので美肌、健康、ダイエットにも効果がありますが、なんととっても絶対かっこいい。楽しみながら身体を動かしてみませんか。



♡♡♡ クラブ活動にどうぞ ♡♡♡

平成30年4月からのクラブ活動には、勤労者であれば年齢に関係なくご参加いただけます。クラブ活動の体験参加・ご質問など 歓迎します。お問い合わせください。

2018.4からは **豊橋市勤労者会館**

旧豊橋市勤労青少年ホーム/労働会館

豊橋市神野ふ頭町 3-22 ライフポートとよはし内

電話 0532 33 0555

E-mail : kinroshakaikan@city.toyohashi.lg.jp

お電話のお問い合わせは、平日午後3時～7時に

URL : <http://www.city.toyohashi.lg.jp/8989.htm>

クラブ活動・各種会合・ダンス/音楽練習などにご利用ください。働く45歳以下の方のご利用がオトクです。