#### 令和7年 | | 月予定

※グループ名は簡略化している場合があります。

10月14日現在

1	日	曜	午 前 (9時~)	午 後 ( 時~)	夜 間 (5時~)
1 上 サンクス及奏信託 おはなしのへや (回書館)         美建 美来会         美建 美来会           2 日 ハッピーカムカム         3 月 *** 生涯学習センター・図書館・窓口センター 体 館 日 ***           4 火 カガアムリタ 生活クラブ愛知 カエ業振展課 サポステーパステル画 フラ kiele ステ kiele ステ kiele ステ kiele フラ k				トヨッキースクール野依	até ata
3 月 ** 生涯学習センター・図書館・窓口センター 休 館 日 *	-	土		美建 美楽会	<b>美娃</b>
4 火 カガアムリタ         生活クラブ愛知         ヨガサークル美々           5 水 かいてんセミナー         あ工業振興課         ヨガサントーシャ フラ kiele           6 木 ホーニーグリーン         よしゅまろ オハーニーグリーン がいエエクササイズ 歴史とはすがたり ヨムイク (図書館)         ヨガナゥーラ 歴史とはずがたり ヨムイク (図書館)           7 金 オカリナライリッシュ MAX 原規会 カリナライリッシュ MAX 原規会 にじいろピアノサークル スラネくの会 (図書館) 要非 サンター・図書館 体 館 日 本 コゴーコ カリス・イル カルス・トルス・ディー カリス・ハッピースマイル カルス・トルス・アマト・フ きずり絵 カック・ルース ラスアンヘリートス コガヤ・クル 表 リフレッシュ体域 COZY ヨガ ビナライループ ロスアンヘリートス コガヤ・クル美々 コガナ・ク・ラ コガヤ・クル美々 フラ kiele ヨガサ・ク・カース・アマト・フ きずり絵 ロスアンヘリートス コガヤ・クル 美々 カリアル カリアル リール 東本理学習センター・図書館 体 館 日 本 まナクル赤らゃん (図書館) 医ナクルまつリ 医ナクルまつリ 医ナクルまつ フラ kiele ヨガサント・シャ オカリナライリッシュ 本様 フラ kiele ヨガサント・シャ コカリ・フィッシュ 体域 カリアレッシュ 体域 ウスイン筋サークル ましゅまろ カスイン筋サークル 東本理タラブ ましゅまろ カメルエ・スクサイズ カリアレッシュ 体域 アラッシ おにぎり ロココ 大清水図書館日曜シネマ ドボル図書館日曜シネマ アカル カリアレッシュ おにぎり ロココ カリアレッシュ 体域 COZY ヨガ トラ・ラ マルフィン・リートス コガヤ・クークル ステンル コガサント・シャ コスアン・リートス コアン・リートス コガヤント・シャ コスアン・リートス コオ・ハーモー・ブリーン コアン・リートス コスアン・リートス コスアン・リートス コスココ 本にまるかよ子ども会堂 リフレッシュ 体域 COZY ヨガ ホにまるかよ子ども会堂 カース・アルー コココ カにまるかよ子ども会堂 カース・ア・ファン・ロース スト・スト・ア・ファン・ファン・リートス ココニコ おにまるかよ子ども会堂 カース・ア・ファン・リートス ココニコ おにまるかよ子ども会堂 カース・ア・ファン・リートス ココニコ おにまるかよ子ども会堂 カース・ア・ファン・ロース スト・ファン・ロース	2	日	ハッピーカムカム		
4 火 ヨガアムリタ 生活クラブ愛知         商工業振興課           5 水         おいでんセミナー           6 木 八・モニーグリーン 歴史とはずがたり         コガトゥーラ 歴史とはずがたり           7 金 カリナライリッシュ MAX 頃想会         コムノ (図書館) テナリナークル にしいろピアノサークル にしいろピアノサークル にしいろピアノサークル にしいろピアノサークル にしいろピアノサークル にしいろピアノサークル からゆる にしいろピアノサークル カライくの会 図書館) テまりづくりの会 ボニー にいろピアノサークル カライくの会 図書館) ク年少女合唱団 大清水体育委員会 別用・リスト息み教会 カガリ・フル美々 アレックス美会話 タキ少女合唱団 カガサークル美々 アレックス美会話 タキッ女合唱団 カガサークル美々 アレックス美会話 サークル カッピースマイル カルミ・カンドーシャ カルラ・カンドーシャ カ・シャーシャ カ・シャークル カッピースマイル カルド・カークル カンドーシャ カルラ・カンドーシャ カ・シャークル カンドーシャ カルラ・カンドーシャ カ・シャークル ファンハリートス コガサークル美々 ファンハリートス コガサークル美々 ファンリートス コガサークル美々 フラ ボール (図書館) ミナクルま立り ミナクルまつり ミナクルまつり ミナクルまつり コガサークル ステーバステル画 フラ kiele カナントーシャ カリナク・ルメネ エステーバステル画 フラ kiele カナントーシャ カリナク・リッシュ 株様 ファン・ファン・カンド ファン・ファン・カン・カンド・ファー・ ロココ カリ・フル・メネ カリナラ・ファン・カン・カンド・ファー・ ロココ ともの会 おにぎり ロココ カナ・フル カップ・トーシャ カボスア・ルー ファン・ルーシャ カボメントーシャ カアン・リートス ファン・ローコ カナ・フル スアン・リートス スアン・ローコ カナ・フル・スアン・リートス コガヤ・フル カリア・ファン・ファン・リートス スアン・リートス スアン・リートス スアン・リートス カリアン・シャ コガ・フ・カ スアン・リートス スアン・リートス スアン・リートス スアン・ローコ カド・フ・ファン・リース スアン・リートス スアン・ファン・リートス スアン・リートス スアン・リートス スアン・リートス スアン・リートス スアン・リース スアン・リートス スアン・リートス カビ まるかよ ア・ア・ファン・カド ステム・ア・ア・ファン・カド ステム・ア・ア・ファン・ファン・リース スアン・リース スアン・リース スアン・リース スアン・リース スアン・ファン・リース スアン・リース スアン・リース スアン・リース スアン・リース スアン・ファン・ローコ コースアン・ファン・ファン・ファン・ファン・ローコ コガ・ア・ファー・ コガ・ア・ファー・ コガ・ア・ファー・ コガ・ア・ファー・ ステム・ア・ファー・ファー・ コガ・ア・ファー・ コガ・ア・ファー・ コガ・ア・ファー ステム・ア・ファー ステム・ア・ファー・ コガ・ア・ファー・ コガ・ア・ファー ステム・ア・ファー ステム・ア・ファース コガ・ア・ファース スペース スペース スペース スペース スペース スペース スペース ス	3	月	* 生涯学習セン:	ター・図書館・窓口センター 休 食	官 日 *
5	4	火			ヨガサークル美々
6 木 バーモニーグリーン ボレエエクササイズ 歴史とはずがたり         ましゅまろ         ヨガトゥーラ           7 金 オカリナライリッシュ MAX 取場会         チまりづくりの会 ボニー にいろピアノサークル にいろピアノサークル にいろピアノサークル にいろピアノサークル ス清水体育委員会 男カサークル美々 アレックス英会話 美楽会 少年少女合唱団 大清水体育委員会 男川・リスト島の教会 まいでんセミナー 取声サロン バレトンサークル カッピースマイル か見られるい 歌宮 おいでんセミナー 取声サロン バレトンサークル コガヤントーシャ 高校給手紙教室 コスアンヘリートス コガトゥーラ ラジり絵 ロスアンヘリートス コガトゥーラ ミナクル表でん (図書館) ミナクル表のん (図書館) コガークル美々 フラ kiele コガヤント・シャ ましゅまろ オルリナライリッシュ 来料理クラブ ましゅまろ ましゅまろ コカトゥーラ コカトゥーラ オフレックフェルキ操 コフトゥークル にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル コカサークル美々 アレックス英会話 大清水図書館日曜シネマ マまいるリトミック おにぎり ロココ コオークル美々 アレックス英会話 スペールー にしいろピアノサークル コカサークル美々 アレックス英会話 スペールー マまいるリトミック おにぎり ロココ コカナークル美々 アレックス 本にまるあいポータル コカヤントーシャ コスアンヘリートス ロスアンヘリートス ロスアンヘリートス ロスアンヘリートス ロスアンヘリートス ロスアンヘリートス ロスアンへリートス ロスアン・リートス ロスアン・リーストス・ロストス・ロストス・ロストス・ロストス・ロストス・ロストス・ロストス・	5	水	おいでんセミナー		''' ' ' ' '
7 金 オカリナライリッシュ MAX W親会     手まりづくりの会 ボニー にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル た清水体育委員会       8 土 コニコ ろうそくの会 (図書館)	6	木	ハーモニーグリーン バレエエクササイズ 歴史とはずがたり	ましゅまろ	ヨガトゥーラ
8 土 ココニコ	7	金	リフレッシュ体操 ヨムイク(図書館)		, - , -
日	8	土	ココニコ ろうそくの会(図書館)	美楽会	
11   火   ヒグチグループ   ヨガアムリタ   コガサークル美々   ハッピースマイル   別売があい教室   おいでんセミナー   歌声サロン   ボカリトーシャ   コガサントーシャ   コガサークル美々   ミナクルまつり   コガサークル美々   コガサークル   本 生涯学習センター・図書館   休 館 日 本   コガサークル美々   コガサークル   本 もいでんセミナー   パンテル画   カボムまう   パンエエクサイズ   コガサークル   スペイン語サークル   ましゅまろ   コボカリナライリッシュ   大き   オカリナライリッシュ   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大	9	日	THE PROPERTY OF THE PROPERTY O		
1	10	月	* 生涯学	習センター・図書館 休 館 日	*
12	11	火			
13 本 ママトーク ちぎり絵	12	水	幼児ふれあい教室 おいでんセミナー		
14 金	13	木	ママトーク ちぎり絵	南稜絵手紙教室	
15	14	金	リフレッシュ体操 COZY ヨガ		
17	15	±	ヨガサークル美々 ミナクルわっぱ <u>(</u> 図書館)	ミナクルまつり	ミナクルまつり
18   火   ヨガアムリタ カンパーニュ	16	日	ミナクルまつり	ミナクルまつり	ミナクルまつり
19 水 おいでんセミナー パステル画   合同補導会議   フラ kiele   ヨガサントーシャ   スペイン語サークル   ましゅまろ   方えた活元会   ヨガトゥーラ   オカリナライリッシュ   楽料理クラブ   「リフレッシュ体操   ロココ   上でいるピアノサークル   カボトゥークル   カボトゥークル   カボトゥークル   カボトゥークル   カボトゥークル   大清水図書館日曜シネマ   大清水図書館日曜シネマ   大まいるリトミック   おにぎり   エロココ   エロココ   カボトゥークル美々   アレックス英会話   大清水図書館日曜シネマ   ともの会   おにぎり   エロココ   カボークル美々   カボークル美々   カボークル美々   カボークル美々   カボークル   カボークル	17	月	* 生涯学	習センター・図書館 休 館 日	*
19 水       ミナクル赤ちゃん (図書館)       サポステ パステル画 フラ kiele       ヨガサントーシャ         20 木       スペイン語サークル ボレエエクササイズ       ましゅまろうえた活元会       ヨガトゥーラ         21 金       オカリナライリッシュ 楽料理クラブ リフレッシュ体操 にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル       ゆるゆる にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル         22 土 ヨガサークル美々 アレックス英会話 大清水図書館日曜シネマ すまいるリトミック おにぎりⅡ       大清水図書館日曜シネマ ともの会 おにぎりⅡ       ロココ ココココココココココココココココココココココココココココココココココ	18	火	ヨガアムリタ カンパーニュ		ヨガサークル美々
20 木       バレエエクササイズ       うえた活元会       ヨカトゥーラ         21 金       オカリナライリッシュ 楽料理クラブ リフレッシュ体操       手まりづくりの会 ポニー にじいろピアノサークル にじいろピアノサークル       ゆるゆる にじいろピアノサークル         22 土       のびるん de スクール ヨガサークル美々 アレックス英会話       美楽会       ロココ         23 日       大清水図書館日曜シネマ すまいるりトミック おにぎり II       大清水図書館日曜シネマ ともの会 おにぎり II       ロココ         24 月       * 生涯学習センター・図書館・窓口センター 休 館 日 *       ヨガサークル美々 パレトンサークル ヨガサントーシャ コガナントーシャ コガナントーシャ コガナントーシャ コガナントーシャ コガトゥーラ       コカナントーラ コーコ コイン・ファンへリートス コガトゥーラ         27 木       小ーモニーグリーン ロスアンへリートス コブトゥーラ       ボニー おにまるあいず子ども食営 ココニコ あにまるあいず子ども食営 ココニコ あにまるあいず子ども食営	19	水	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		, ,
21 金 リフレッシュ体操       にじいろピアノサークル         22 土 カガサークル美々 アレックス英会話       美楽会         23 日 大清水図書館日曜シネマ すまいるリトミック おにぎりⅡ       大清水図書館日曜シネマ ともの会 おにぎりⅡ         24 月 ** 生涯学習センター・図書館・窓口センター 休 館 日 *         25 火 ヨガアムリタ       歌声サロン       ヨガサークル美々         26 水 笑いヨガ       ハッピー会健康体操 パステル画       バレトンサークル ヨガサントーシャ コガトゥーラ         27 木 ロスアンへリートス       図書館休館日 彩々 リフレッシュ体操 COZY ヨガ おにまるあいずそども食営 ココニコ あにまるあいずそども食営	20	木	スペイン語サークル ましゅまろ		ヨガトゥーラ
22 土       のびるん de スクール ョガサークル美々 アレックス英会話       美楽会       ロココ         23 日 大清水図書館日曜シネマ すまいるリトミック おにぎりⅡ ともの会 おにぎりⅢ       大清水図書館日曜シネマ ともの会 おにぎりⅢ       ロココ         24 月 ** 生涯学習センター・図書館・窓口センター 休 館 日 *       *         25 火 ヨガアムリタ 歌声サロン ヨガサークル美々 バレトンサークル ステル画 パステル画 コガサントーシャ コガサントーシャ コスアンヘリートス ヨガトゥーラ       コガサントーシャ コガトゥーラ         27 木 ロスアンヘリートス 図書館休館日 彩々 リフレッシュ体操 COZY ヨガ あにまるあいず子ども食営 ココニコ あにまるあいず子ども食営       ポニー	21	金		_	
23 日 大清水図書館日曜シネマ すまいるリトミック おにぎりⅡ       大清水図書館日曜シネマ ともの会 おにぎりⅡ       ロココ         24 月 ** 生涯学習センター・図書館・窓口センター 休 館 日 *         25 火 ヨガアムリタ       歌声サロン ヨガサークル美々 バレトンサークル ステル画 コガサントーシャ コガサントーシャ コガヤントーシャ コブリートス ヨガトゥーラ         27 木 ロスアンへリートス 図書館休館日 彩々 リフレッシュ体操 COZY ヨガ あにまるあいず子ども食営 ココニコ あにまるあいず子ども食営 ココニコ あにまるあいず子ども食営	22	土	のびるん de スクール	美楽会	000
25 火     ヨガアムリタ     歌声サロン     ヨガサークル美々       26 水     笑いヨガ     ハッピー会健康体操 バレトンサークル ヨガサントーシャ コガサントーシャ コガトゥーラ       27 木     ハーモニーグリーン ロスアンヘリートス     ヨガトゥーラ       28 金     図書館休館日 彩々 リフレッシュ体操 COZYヨガ あにまるあいず子ども食営 ココニコ あにまるあいず子ども食営	23	日	大清水図書館日曜シネマ	The state of the s	בכם
26 水   笑いョガ   ハッピー会健康体操   バレトンサークル   ヨガサントーシャ   コガサントーシャ   コガトゥーラ     図書館休館目   彩々   リフレッシュ体操 COZYョガ   あにまるあいず子ども食営   ココニコ   あにまるあいず子ども食営   カにまるあいず子ども食営   ココニコ   コース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェ	24	月	* 生涯学習セン	ター・図書館・窓口センター 休 食	· 日 *
26 水 笑いヨガ     パステル画     ヨガサントーシャ       27 木 ハーモニーグリーン ロスアンへリートス     ヨガトゥーラ       28 金 図書館休館日 リフレッシュ体操 COZYヨガ あにまるあいず子ども食営 ココニコ あにまるあいず子ども食営	25	火	ョガアムリタ	歌声サロン	ヨガサークル美々
27 木 ロスアンへリートス     ヨガトゥーラ       28 金 ツラレッシュ体操 COZY ヨガ     ポニー       あにまるあいず子ども食営 ココニコ あにまるあいず子ども食営	26	水			
28 金 リフレッシュ体操 COZY ヨガ ホにまるあいず子ども食党 カにまるあいず子ども食党 ココニコ あにまるあいず子ども食党	27	木	ロスアンヘリートス		ヨガトゥーラ
あにまるあいず子ども食党 ココニコ あにまるあいず子ども食党	28	金		ポニー	
<mark>29   土</mark>   ヨガサークル美々 アレックス英会話   美楽会   <sup>宣備スホーラ</sup> 安員 10 プロック	29	±	あにまるあいず子ども食堂 ココニコ		豊橋スポーツ委員 10 ブロック
30 日 大	30		<u> </u>		

彼岸花 彦坂池



清水神社手筒花火





大清水図書館 teens room ポスト&掲示板

令和7年 | | 月号

南稜生涯学習センター26-0010 大清水図書館 39-5900 大清水窓ロセンター 25-5106

豊橋市大清水まなび交流館 ミナクル 〒441-8133 豊橋市大清州町字彦坂10-7

http://www.city.toyohashi.lg.jp/17157.htm mail:nanryo@city.toyohashi.lg.jp

# アンパンマンはじめ子どもたちのヒーローがいる 大清水図書館は子どもたちの世界を広げ、未来をつくる宝箱だ!

ゃ なせ さん か ら の 色紙三枚





大清水図書館カウンター周辺

ミナクル生涯学習センターの窓口前を、親子が通り過ぎていく。向かうは隣の大清水図書館。 お母さんが「今日はどんな本を借りる?」と聞くと、ハロウィン衣装の小さな女の子が元気いっぱいに 叫んだ。「アンパンマン借りていく~!!」その声は、館内にいる大人たちまで思わず笑顔にしてしま

私が市職員になって最初に配属されたのは中央図書館。友人から言われた最初の一言は、もちろんア レだ。「一日中、本読んでるんでしょ?」…出ました、図書館あるある定番フレーズ。実際は読むどころ か、返却された本の山と格闘の日々。分類番号と背表紙をにらめっこしながら、「いかに速く、正確に戻 せるか」を自分との勝負にしていた。そんな半年後。同期の職員がいきなり大声でこう言ってきた。「ア ンパーーーンチ!!」……え?なに?殴られる?新手の職場いじめ?頭の中がハテナマークだらけの私 に、同期は涼しい顔。どうやら当時、児童書で圧倒的貸し出しナンバーワンを誇っていたのがアンパン マンだったのだ。知らなかった…。しかもアンパンチは必殺技らしい。子どもたちにとっては常識だっ たのに、大人の私は完全に置いてけぼり。

そんなに愛されているならイベントにできないか、と考えた私は思い切って「アンパンマン似顔絵展」 を企画。しかも後先考えず、出版元を通してやなせたかし先生本人に「やらせてください!」と直球の 手紙を送ってしまった。結果は・・・・・なんと、すぐに直筆のお返事とともに色紙まで届いたのだ。 しかもそこには自筆のアンパンマンが! (ちなみに、その色紙は大清水図書館の開館 10 周年で展示 された。) 似顔絵展には、幼児から小学校高学年までの子どもたちが描いたアンパンマンや仲間たちの 絵が数百枚も集まり、児童室の壁を完全ジャック。まるで「アンパンマン美術館」のような光景に。 「アンパンマンって、やっぱり子どもたちの心に住んでるヒーローなんだなあ」と実感した瞬間だった。

南稜のこの地にある大清水図書館は、今もたくさんの家族連れに利用されている。児童コーナーには アンパンマンはもちろん、ノンタンや数えきれないほどの絵本・児童書がずらり。身近に図書館がある って、やっぱりいい。

図書館職員は毎日、大量の返却本を棚に戻す作業に追われている。でもそれは「嬉しい悲鳴」だ。だ って、それだけ多くの人が図書館を好きで通ってくれている証拠なのだから。

駐車場から建物までのアクセスも便利な大清水図書館で、これからも子どもたちが本と出会い、心の 世界をどんどん広げていくことを願っている。

## 大清水図書館から皆さんへメッセージ

●大清水図書館は、地域の皆様に支えられて、今年の 4月に開館10周年を迎えることができました。

多くの方に大清水図書館を知ってもらうとともに、 図書館への来館を楽しんでいただけるよう、今年は年 間を通して 10 周年記念イベントを開催しています。 今後も、冬休みのイベントや講座の開催を予定して いますので是非ご参加ください。

人生の節目や、新たなことに挑戦しようと思った 時、何か面白いことないかなと思った時など、身近な 図書館へお越しください。ヒントとなる一冊を一緒に 探しましょう!





ティーンズルーム おはなし会 by 南高校

#### 大清水図書館 ◆休館日は毎週月曜日、第4金曜日

■桜丘中学校・高校生物部連携企画 開催中(II月 27日まで)

生物部への応援メッセージも募集中です!

①「いきものクイズラリー」(期間中一人 | 回まで) 全て正解するとプレゼントがあります。



②活動記録パネル展

生物部の活動についてパネルや標本で楽しく紹介しています。

■「雑誌リサイクルフェア」開催!ミナクルまつりで大好評!!

※図書館で保存期間を過ぎた雑誌を無料で配布します!

◇日 時 11/16(日)9:30~16:00

◇場 所 Ⅰ階 地域じょうほうひろば

◇その他 | 人 | 0 冊まで。持ち帰り袋は各自でご用意ください。

#### 【11月の「日曜シネマ」】

~大きなスクリーンで DVD を上映します~

◇日 時 11/23 (日) ①10:00~ ②14:00~

◇場 所 |階第|会議室

◇作 品 『九十歳。何がめでたい』



窓口センター

司書が

贈る 今月の一冊

『世界一まぎらわしい動物図鑑』

ハムスターとモルモットの違 い、分かりますか?タヌキとアラ

そんな生きものの違いを子ど

児童書と侮るなかれ。ここ 10

年ほど「大人と子どもが一緒に楽 しめる」よう編集された児童書の

出版が活発で、この本も解説部分

もに分かりやすいイラスト付き

で紹介した、児童向け図鑑がこち

小学館、2021年 2021月

今泉 忠明/監修

は「へぇ~」の

むしろ大人の

ほうが楽しめち

ゃうかもしれま

連続。

せん。

イグマは?

■戸籍謄本等の広域交付制度がスタートしています。(2024年3月1日施行)

- ・豊橋市以外に本籍地がある方(広域交付)の戸籍謄本等が交付できるように なりました。
- ・広域交付の戸籍証明書は①請求できる人や②請求時に必要な本人確認書類について法令で定められて いますのでご注意ください。
- ・①請求できる人:本人、配偶者、直系尊属(両親、祖父母等)、直系卑属(子、孫等) ※兄弟姉妹、甥姪は請求できません
- ・②請求時の本人確認書類:マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど 窓口で官公署発行の顔写真付き本人確認書類の提示が必要、原本かつ有効期限内のものに限ります。
- ・広域交付の証明書は、確認に時間を要するため請求日当日に交付できない場合があります。

ナクル ばら家 通信

+ 家財 月号 ŧ の 鍵 句 ŧ

ത 会 彦坂 戦

尚

### 地域じょうほうひろば展示等 リニューアル実施中

利用者の皆さんにより使いやす く、わかりやすくミナクルを利用し ていただけるよう、パンフレット、 』 まつりオープニング ポスターの掲示物、作品展示物、施 で、笑いヨガさんに 設案内、注意書きなどの掲示方法 ▮ よる や、机やイスの配置の見直しを行っ | ています。

ミナクルに来るたびに、室内の景 色が変わっているかもしれません が、よろしくお願いします。



## ミナクルまつり追加情報!!

その1 15日

「青空笑いヨガ」を

行います。 10:00~

その3 16日

キッチンカー 出店者決定!

・マーコ ・しあわせクレープ ・キッチンカー

スマイル **Back BeAns** 9:30~

その2 15日

プロニ胡奏者 Nancy さんによる 二胡演奏会を行い ます。

14:30~

その4 16日

ミナクルショーのご 観覧者の方で先着 100名の方に花苗 をプレゼント!

ミナクルショー 9:00~

## 自主活動グループ指導者紹介

# ★ョガグループ part 2

## ヨガサークル美々指導者 松山 孝子さん







メンズヨガ指導者 Kvoko さん





■指導をはじめるきっかけ

病弱だった私が、ヨガに出会って健康にな りました。皆さんに伝えたくインストラクタ ーになりました。指導歴20年になります。

■指導モットー

初心者の方、体の硬い人でも、どなたでも 安心して楽しく続けられる雰囲気を心掛け ています。

■ヨガの魅力

体が柔らかくないとできないと思ってい る人が多いのですが、老若男女問わずできま す。一番大切なのは、呼吸と継続です。ヨガ と共に、生活習慣も見直すと健康で魅力的な 体づくりができます。

■今後の展望とメッセージ

高齢者が多いです。今後も年齢関係なく誰 でもできるヨガを目指します。

一生、自分の足で歩ける楽しい老後を過ご せるようにしませんか。会の最高年齢者は、 87才の方です。

皆さん。楽しくヨガをやりましょう!

■指導をはじめるきっかけ

自身の子宮頸癌がきっかけ(円錐切除後 の体力回復ではじめました)。元々月経中の 体調不良にも悩んでいたりしていたから。

■指導モットー

楽しく!性別や年齢、ヨガ歴は関係なく。 ヨガにチャレンジしたいと思ってもらえる ような指導を心がけています。

■ヨガの魅力

ヨガマットー枚あればどこでも誰でもで きること。

■今後の展望とメッセージ

参加者の皆さんからは『男性だけなので 気軽に参加できます』とメッセージをいた だいております。豊橋市でもメンズだけの ヨガサークルは珍しいかと思います。是非 1 度遊びにいらして下さい。

★各サークルの皆さんがヨガをやっている姿は体 の内外が調和していて、とても優雅で、格好が良 かったです。ミナクルまつりで、体験ヨガがあり ます。ぜひ、一度体験してみてはいかがですか。

## 南稜生涯学習センター講座等行事案内 1月、2月、3月開催

■市民大学トラム

豊橋における特徴的な出 来事やまちの様子を学び

●とき: 2/1、8、15、22 の

日曜日全4回 すべて 13:30~15:30

●ところ:多目的室 ●定員:40 名程度

応募多数の場合は抽選

●申込み:12/1~1/18までに 南稜生涯学習センター ■市民大学トラム

「いにしえの豊橋のまちを回顧する<mark>「二胡で癒しのメロディを奏でよう」</mark>

●内容:戦国時代から戦後にかけて
●内容:中国の弦楽器の二胡について
●内容:小説、詩の朗読 その歴史や演奏技術を学び

> **●**とき:1/23、2/13、27 3/13、27の金曜日全5回 ずべて 13:30~15:30

●ところ:多目的室

●定員:10名

応募多数の場合は抽選

●申込み:12/1~1/18までに 南稜生涯学習センター ■ミナクル自主講座

「楽しい朗読のつどい」

●とき:3/1 日曜日

13:30~15:15

●ところ:多目的室

●定員:40名

応募多数の場合は抽選

●申込み:12/1~2/8までに 南稜生涯学習センター