



# 東陵生涯学習センターだより

〒440-0006 豊橋市牛川町字乗小路32-31 Tel&Fax : 64-8088  
Email: toryo@tees.jp URL: <https://toryo-gakushu.sakura.ne.jp/>  
休館日: 毎週月曜日・年末年始 開館時間: 9:00~21:00

No343  
令和7年

7月号



## 募集!!

東陵生涯学習センター窓口 又は、メール、電話で申し込んでください  
※募集締切日を過ぎても、定員に満たない講座は受講できます。お問い合わせください

### ■地域力向上講座

#### 「牛川人骨」が果たした功績とは?

“最新の研究で「人骨ではなかった」とされた牛川人骨ですが、そもそもその発見は何だったのか?ということであらためて振り返ってみましょう”

と き: **8/30 (土曜日)**  
午前10時30分~12時

講 師: 村上 昇さん (豊橋文化財センター学芸員)  
対 象: どなたでも  
定 員: 30名 (抽選)  
受講料: 無料

締 切: 8月17日 (日)

### ■市民大学トラム

#### 山歩きを楽しみましょう♪【初級者向け】

山歩きの基礎を学び、実際に身近な山を歩いてみましょう。

と き: **9/16、30、10/7、14、21**  
(火曜日) 全5回

講 師: 原田 博口さん(愛知県文化財保護指導委員)  
対 象: どなたでも ※5kmほどの行程で、急な坂の登り下りもあります。

定 員: 15名 (抽選)  
受講料: 1,500円

|   | 日程    | 時間          | 内容                     |
|---|-------|-------------|------------------------|
| 1 | 9/16  | 10:30~12:00 | 山歩きの楽しみ方<br>・注意事項・事前準備 |
| 2 | 9/30  | 10:00~14:00 | 岩屋山・大藏山                |
| 3 | 10/7  |             | 石巻山自然歩道                |
| 4 | 10/14 |             | 葦毛湿原・岩崎自然歩道            |
| 5 | 10/21 | 10:30~12:00 | さらなる山歩きを考えましょう         |

※ 2~4については、現地集合・解散。天候の具合により日程が変更となる場合があります。

締 切: 8月17日 (日)

### ■7月の東陵カルチャー倶楽部

7/11 (金) 午後1時30分~4時  
サマーコンサート

### ギャラリー 東陵

※ご自由にご観覧ください

◇7月1日 (火) ~31日 (木)  
フラワーデザイン「もえぎ」の皆さんの作品を展示します



エアコン消して  
涼しいところに集まろう



# COOL SHARE

#### COOL SHARE とは?

一人一台のエアコン使用をやめ  
涼しい場所をみんなで  
シェアすることです。



#### 熱中症対策のポイント

水分補給だけでなく塩分補給も必要!

マイボトルを持ち歩くなどして、こまめな水分補給をするとともに、適度な塩分補給をしましょう♪

### LINE 公式アカウント

講座やセンターのHOTな情報をお届けします。  
「講座名」と「お名前」を送信するだけで“簡単”に講座申込ができます。



のりこうじタイムは6月より

『東陵囲碁会、おりがみの会』として活動中です。

毎週金 曜日午前10時~正午

| 日 曜  | 午前 9:00 ~ 12:00                                   | 午後13:00 ~ 16:00                                | 夜間17:00 ~ 21:00          |
|------|---|--|--------------------------|
| 1 火  | ◎TYフィットネス<br>◇クラフト・ガーベラの会                         | ◇合同補導会議  | ◎ブレイクダンス                 |
| 2 水  | ◎東陵ダンスサークル<br>○パソコン研究会 ◇大正琴さくら草<br>△じゃんじゃん・ファイトの会 | ◎ブレイズ(ヒップホップ)<br>◇リボン刺繍<br>△健康麻雀・フレンドリーの会      | ◎ヒッポファミリークラブ             |
| 3 木  | ○紫陽花の会  | ◎太極拳 ○マット・ピラティス<br>◇コカリナ                       | ◎フラダンス<br>○ヨガサークル美々      |
| 4 金  | ◎ORIORIリハーサル<br>△東陵囲碁・おりがみ会                       |  | ◎ブレイクダンス                 |
| 5 土  | ◎子連れダンスZUMCOちゃん<br>○おはなしの部屋                       | ◎子連れダンスZUMCOちゃん<br>◇大正琴なでしこ<br>△健康マージャン・ハッピーの会 | ◇二胡リハーサル<br>△保護司会 会合     |
| 6 日  | ◎ダンスフェスリハーサル<br>◇東陵写真クラブ△チャンネルの会                  | ◎東陵ダンスフェス<br>○◇△控室                             | ◎TeamGAKU                |
| 7 月  | 休 館 日   |  |                          |
| 8 火  | ◎TYフィットネス ○自彊術<br>△料理教室ウェルカム                      | ◎健身會 ◇ブルーアイランド<br>○自彊術 △オカリナ・コスモスの会            | ◎ブレイクダンス                 |
| 9 水  | ◎東陵ダンスサークル ◇民生定例会<br>△じゃんじゃん・ファイトの会               | ◎ブレイズ(ヒップホップ)<br>△健康麻雀・フレンドリーの会                | ◎ヒッポファミリークラブ             |
| 10 木 | ◎脳活イキイキ・リズム体操<br>○紫陽花の会                           | ◎太極拳 ○マット・ピラティス<br>◇カラオケ・和やかクラブ △おせっ会          | ◎フラダンス<br>○ヨガサークル美々      |
| 11 金 | ◎サマーコンサートリハーサル<br>◇大正琴かすみ草<br>△東陵囲碁・おりがみ会         | ◎東陵サマーコンサート<br>○◇△控室                           | ◎ブレイクダンス<br>◇つくし東クラブ     |
| 12 土 | ◎子連れダンスZUMCOちゃん<br>○親子無料茶道教室 ◇東陵水彩会               | ○お抹茶のいただき方教室<br>△健康マージャンハッピーの会                 | ◎東陵空手クラブ                 |
| 13 日 | ◎子連れダンスZUMCOちゃん<br>○ヒッポファミリー △チャンネルの会             | ◎FDサークル・モ・DAN                                  | ◎TeamGAKU                |
| 14 月 | 休 館 日   |  |                          |
| 15 火 | ◎TYフィットネス<br>○自彊術 ◇クラフトガーベラの会                     | ○自彊術 ◇東陵カラオケ同好会                                | ◎ブレイクダンス                 |
| 16 水 | ◎東陵ダンスサークル<br>◇大正琴・さくら草<br>△じゃんじゃん・ファイトの会         | ◎ブレイズ(ヒップホップ)<br>◇かなと実用書道<br>△健康麻雀・フレンドリーの会    | ◎ヒッポファミリークラブ<br>◇かなと実用書道 |
| 17 木 | ◎リズム体操<br>○紫陽花の会                                  | ◎太極拳 ○マット・ピラティス<br>△フラワーアレンジスイトピー              | ◎フラダンス ◇つくし東クラブ          |
| 18 金 | ◎多米コーラス<br>△東陵囲碁・おりがみ会                            | △アトリエヴェール                                      | ◎ブレイクダンス                 |
| 19 土 | ◎親子新聞作り ◇歌声サークル花音<br>○親子リトミックおとのもり                | ◇大正琴なでしこ<br>△健康マージャンハッピー                       | ◎東陵空手クラブ                 |
| 20 日 | ◎子連れダンスZUMCOちゃん<br>△チャンネルの会                       | ◎FDサークル・モ・DAN                                  | ◎TeamGAKU                |
| 21 月 | 休 館 日   |  |                          |
| 22 火 | ◎TYフィットネス<br>○自彊術                                 | ◎ブルーアイランド ◇ポスター教室<br>○自彊術 △オカリナ・コスモスの会         | ◎ブレイクダンス                 |
| 23 水 | ◎東陵ダンスサークル ◇夏休み習字教室<br>△じゃんじゃん・ファイトの会             | ◇ポスター教室<br>△健康麻雀・フレンドリーの会                      | ◎ヒッポファミリークラブ<br>◇かなと実用書道 |
| 24 木 | ◎脳活イキイキ・リズム体操<br>○紫陽花の会                           | ◎太極拳 ◇ポスター教室<br>○ピラティス △フラワーアレンジもえぎ            | ◎フラダンス<br>○ヨガサークル美々      |
| 25 金 | ◎子連れダンスZUMCOちゃん<br>◇大正琴・東陵かすみ草<br>△東陵囲碁・おりがみ会     |  | ◎ブレイクダンス                 |
| 26 土 | ◎親子新聞作り ◇東陵水彩会<br>△親子で紙ひも飾り作り                     | △健康マージャンハッピー                                   | ◎東陵空手クラブ<br>◇二胡の練習       |
| 27 日 | ◎子連れダンスZUMCOちゃん<br>△チャンネルの会                       | ◎FDサークルモDAN                                    | ◎TeamGAKU                |
| 28 月 | 休 館 日   |  |                          |
| 29 火 | ◎TYフィットネス<br>○自彊術 ◇△スマイルほっと交流会                    | ○自彊術<br>◇カラオケ同好会                               | ◎ブレイクダンス                 |
| 30 水 | ◎東陵ダンスサークル<br>△じゃんじゃん・ファイトの会                      | ◎ブレイズ ◇かなと実用書道<br>△健康麻雀・フレンドリーの会               | ◎ヒッポファミリークラブ<br>◇かなと実用書道 |
| 31 木 | ◎リズム体操  | ◎太極拳<br>○ピラティス                                 | ○ヨガサークル美々                |