



## トヨッキースクール ギタークラブ発表会



トヨッキースクール「ギタークラブ」の皆さんによる弾き語り発表会を開催します。  
日頃の練習の成果を見に来てください。多くの方のご参加をお待ちしています!



**日時:3月23日(月)17:00~**  
**会場:杉山小学校 体育館**



※入場無料  
どなたでもご参加  
いただけます♪

トヨッキースクールは  
校区市民館事業です

令和8年度 生徒募集! 対象は新4年生以上(受講料無料)

◇体験会 4月3日(金)学年別開催※保護者同伴

◇申込 3/8~3/29 杉山生涯学習センター 電話 23-2216(月曜休館)

いっしょに  
やろうよ!



## 令和8年度 章南いきいきセミナー」を開催します!



章南いきいきセミナーは、どなたでも無料で自由に参加できる講座です。全7回、健康や暮らしに役立つ講座です。三味線演奏やピアノの祖先の打弦楽器「ハンマーダルシマー」演奏も予定しています。  
4月から受付を開始、個人でもグループでの参加もOK! 多くの皆様のご参加お待ちしております。

- |   |  |   |
|---|--|---|
| ① 5/7(木) 10:00~11:30<br>健康長寿のコツはここにある(前編)<br>~フレイル予防に挑戦! I~ | ④ 6/18(木) 13:30~15:00<br>「睡眠」と「健康」の知恵袋講座   | ⑦ 8/20(木) 10:00~11:30<br>健康長寿のコツはここにある(後編)<br>~フレイル予防に挑戦! II~ |
| ② 5/21(木) 10:00~11:30<br>おなか元気力(うんちの話)                      | ⑤ 7/16(木) 10:00~11:30<br>聴いてためになる消費生活講座    |   |
| ③ 6/4(木) 13:30~15:00<br>日本の伝統楽器 三味線の音色を楽しむ                  | ⑥ 7/30(木) 13:30~15:00<br>星の音色 ハンマーダルシマーの世界 |   |



## あなたも自主グループ活動に参加しませんか?

杉山生涯学習センターでは現在、体操やヨガ、フラダンスなど体力向上のグループや三味線、油絵、己書といった文化系のグループなど11の自主グループが活動しています。会場となる部屋からは、いつも、明るい笑い声が聞こえ、本当に楽しみながら活動している様子が伺えます。人生100年時代といわれます。心も身体も元気で豊かな人生を過ごすには、こうした活動を継続していくことが大切だと言われています。

杉山で活動する自主グループは、新しい仲間を募集しています。あなたも自主グループ活動に参加してみませんか?



三味線同好会



バランスボール

## 3月の「彩幸さん健康教室」

**3月12日(木) 13:30~14:30**  
**「回想法で認知症予防」**



回想法とは、昔の懐かしい映像や音楽、昔使っていたなじみ深い家庭用品やおもちゃなどを見たり触れたりしながら、昔の経験や思い出を語り合う一種の心理療法です。子どもの時の思い出、流行歌、楽しかったこと、悲しかったことなどを皆と一緒に語り合しましょう。



※今年度最後の「彩幸健康教室」です。  
多くの方のご参加をお待ちしています!

## 豊橋から火災をなくそう!

3/1~3/7まで春季全国火災予防運動が実施されます。空気が乾燥し火災が発生しやすい時季です。今一度、コンロやストーブなどの周りに燃えやすい物が置かれていないか、たこ足配線はしていないか、住宅用火災警報器は正常に作動するか等チェックし、大切な家族の命、財産を火災から守りましょう!



あ守人火  
なる災災  
たの!は  
!は