



高齢者セミナー

とき:各館ごと異なります **対象:**市内在住のおおむね60歳以上の方 **内容:**一般教養、趣味、レクリエーション、健康問題などの講座を、各地区市民館、前芝校区市民館で1講座(おおむね6回程度)開催します **定員:**各50人程度 **受講料:**無料 **申込先:**各市民館



■高齢者セミナー

ところ	電話番号	ところ	電話番号
二川地区市民館	41・0551	北部地区市民館	53・4212
豊岡地区市民館	61・5632	南部地区市民館	47・0974
東陽地区市民館	61・7741	豊城地区市民館	53・3304
南稜地区市民館	26・0010	中部地区市民館	53・0638
青陵地区市民館	61・9285	高師台地区市民館	48・1321
杉山地区市民館	23・2216	東部地区市民館	63・3810
石巻地区市民館	88・1317	東部地区市民館飯村分館	64・5261
羽根井地区市民館	32・5050	南陽地区市民館	48・6576
吉田方地区市民館	32・3978	本郷地区市民館	46・8487
五並地区市民館	21・2729	東陵地区市民館	64・8088
牟呂地区市民館	32・4615	前芝校区市民館	32・3750
高豊地区市民館	21・2824		

※南稜地区市民館への問い合わせは4月5日(日)から

幼児ふれあい教室

講座名	とき/ところ	対象/定員(抽選)/受講料/その他	内容/講師※敬称略	申し込み
すこやか塾(全5回)	4月30日～5月28日の木曜日午前10時～11時30分/青陵地区市民館(南牛川二丁目)	2・3歳児と保護者/20組/1,000円(別途材料費500円必要)/託児1回あり(予約制。1人200円必要)	幼児を心身とも健やかに育てられるように、色々な運動あそび・工作遊びをします/野尻綾子(お母さんと遊ぼう主宰)	4月17日までに青陵地区市民館(☎61・9285)
親子で楽しくクッキング(全5回)	5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日の土曜日午前10時～正午/高師台地区市民館	年長児以上と保護者/8組/1,000円(別途材料費2,500円必要)	和食、菓子、パンなどの調理を楽しみ、親子の触れ合いと子どもの食育をサポートします/樋口敦子(食生活アドバイザー)	4月25日までに住所、親子の氏名・年齢・性別、電話番号を高師台地区市民館(〒441-8113西幸町字浜池332-2 ☎48・1321) taka-shi@tees.jp
リハビリヨガ(全6回)	5月12日～6月9日の火曜日、6月19日(金)午前10時～11時30分/北部地区市民館	2か月～1歳未満児と保護者/20組/1,000円	産後のマイナートラブルの解消・予防から、産後の育児に必要な体力づくりなどを赤ちゃんと一緒に身につけます。最終回では、ここにごサークル体験を行います/藤原直美(ヨガインストラクター)	4月23日までに、はがき、またはファックスで講座名、住所、親子の氏名、子の月齢、電話番号を北部地区市民館(〒440-0081大村町字仲川原48-5 ☎53・4212)
楽しい親と子のふれあい遊び(全6回)	5月13日～6月10日の水曜日、6月5日(金)午前10時～11時30分/東部地区市民館	2歳児と保護者/20組/1,000円/託児2回あり(予約制。1人1回200円必要)	リトミックを使って発達促進の関わりを学び、子どもの育ちをサポートします。また、母親もサポート技術を学びます。6月5日は、ここにごサークル体験を行います/池田信子(上級プロフェッショナル心理カウンセラー)	4月20日までに、はがき、またはEメールで住所、親子の氏名、子の年齢・性別・アレルギーの有無と内容、電話番号を東部地区市民館(〒440-0842岩屋町字岩屋下66-1 ☎63・3810) tobu@tees.jp
五感で楽しむ食育(全6回)	5月13日～6月17日の水曜日午前10時～11時/東部地区市民館飯村分館	1歳半～2歳児と保護者/12組/1,000円(別途材料費1,500円必要)	親子で楽しむ食育の方法を体験します/中尾友紀(キッズキッチンインストラクター)	5月1日までに、はがき、またはファックスで住所、氏名(フリガナ)、性別、電話番号を東部地区市民館飯村分館(〒440-0835飯村南四丁目6-3 ☎64・5261)
ベジ&ヨガでめざまそう健康な子育てライフ!(全5回)	5月13日～6月10日の水曜日午前10時～11時/南陽地区市民館(草間町字平東)	1～3歳児と保護者(保護者1人につき子ども2人まで可)/16組/1,000円(別途材料費400円必要)	「食べ物」と「からだ」を基本に、ごはんづくり実習と農業体験やヨガ体験をします。農業体験では、採りたて野草のてんぷらも作ります/中島ちあき(KIJ認定マクロビオティックインストラクター)	4月25日までに講座名、住所、親子の氏名(ふりがな)、子の年齢・性別・アレルギーの有無と内容、電話番号を南陽地区市民館(☎48・6576) nanyo@tees.jp



愛知県赤十字血液センター豊橋事業所 移転開設25周年記念ありがとうキャンペーン

とき: 4月6日(月)～11日(土)午前9時～午後4時45分 **ところ:** 愛知県赤十字血液センター豊橋事業所(東脇三丁目) **内容:** 豊橋赤十字血液センターの移転開設25周年を記念して、キャンペーン(右表)を行います **参加料:** 無料 **問い合わせ:** 愛知県赤十字血液センター豊橋事業所(☎32・1331)、市役所福祉政策課(☎51・2355)

■移転開設25周年記念ありがとうキャンペーン

とき	内容
4月6日(月)～11日(土)	期間中に献血した方にお菓子をプレゼントします
4月11日(土)	「浜松・東三河フェニックス」の選手が1日事業所長となり、握手会・サイン会を行います



スポーツ教室

申し込み: 4月8日午前10時から参加料(おつりのないよう用意してください)を豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)、総合体育館、武道館、総合運動場管理事務所、各地区体育館、トレーニングセンター、グリーンスポーツセンター

■スポーツ教室

教室名	とき	ところ	対象/定員(申込順)/参加料/持ち物
乗馬教室(春季)(全2回)	5月3日(祝)・4日(祝)(雨天順延5月5日(祝)) 午前10時～正午	高師緑地内馬場 (高師町字北原)	小学生以上/20人/3,000円
陸上教室(全7回)	5月10日～7月5日の日曜日 (5月17日、6月7日を除く。雨天順延) 午前9時～11時	陸上競技場と周辺 (豊橋公園内)	小学3～6年生/40人/3,000円
硬式卓球教室(全7回)	5月14日～6月25日の木曜日 午前10時～正午	前田南地区体育館 (前田南二丁目)	40人/3,000円/ラケット、室内用シューズ
弓道教室(全7回)	5月16日～6月6日の火・土曜日 午後6時30分～8時30分	武道館弓道場 (豊橋公園内)	中学2年生以上/50人/3,000円



1日無料体験教室(5月コース)

ところ: 牛川地区体育館(牛川町字田ノ上) **持ち物:** 室内用シューズ **申し込み:** 4月9日午前10時から氏名、電話番号を豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)

■1日無料体験教室(5月コース)

教室名	とき	対象/定員(申込順)	内容
キッズチア	5月13日(水) ①午後4時～4時40分 ②午後5時～5時50分	①未就学児②小学生/各30人	浜松・東三河フェニックスのチアを体験します
ボクシングエアロ	5月21日(木) 午前10時30分～11時30分	20歳以上の方/30人	パンチ、キックでストレスを解消します



健康づくりのためのスポーツ教室

とき: 5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日・16日の木曜日(各全6回) **ところ:** 総合体育館(神野新田町字メノ割) **申し込み:** 4月8日午前10時から参加料(おつりのないよう用意してください)を豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)、総合体育館、武道館、総合運動場管理事務所、各地区体育館、トレーニングセンター、グリーンスポーツセンター

■健康づくりのためのスポーツ教室

教室名	時間	内容	対象/定員(申込順)/参加料/持ち物/その他
3B体操教室ジュニア	午後4時30分～6時	3つの種目ボール、ベル、ベルターを使って楽しく身体を動かします。遊びの要素をふんだんに取り入れた体操で、健やかな心と体を育みます	3～10歳児/20人/2,000円/室内用シューズ、バスタオル/初回に用具貸出料500円(全6回分)が必要
スポーツ吹矢教室 ①昼間の部 ②夜間の部	①午後1時30分～3時30分 ②午後6時～8時	スポーツ吹矢式呼吸法による健康効果が期待でき、精神力、集中力を高めます	20歳以上の方/①30人②15人/各3,000円