



自然体験プログラム☆遊びイベント21 ささゆりハイキング

とき:6月6日(土)午前9時30分～午後2時
ところ:少年自然の家(伊古部町字下り)
対象:5歳児～中学生と保護者 **内容:**
「ささゆりの里」まで片道約30分のハイ
キングと、少年自然の家でバーベキュー
を楽しみます **定員:**8家族(抽選) **参
加料:**1家族400円(燃料費) **持ち物:**
軍手、タオル、帽子、飲み物、バーベ
キューの食材 **申し込み:**4月15日～
30日に少年自然の家(☎21・2301)



ささゆりの里



キャンプスタッフ講習会

とき:5月23日(土)午後1時～24日(日)午
後1時※1泊2日(1日のみの参加可)
ところ:少年自然の家(伊古部町字下り)、
野外教育センター(伊古部町字枇杷ケ
谷) **対象:**16歳以上でキャンプなど体
験活動の企画・立案・指導などに興味
がある方 **内容:**自然体験・野外炊事・
ゲームなどキャンプ術、指導法を学び
ます。修了後は施設で実践を積むこと
ができます **講師:**日本キャンプ協会野
外活動指導者など **定員:**20人(申込
順。最少催行4人) **受講料:**2,000円(宿
泊・食事・消耗器材費など) **持ち物:**
軍手、タオル、雨具、着替え、筆記用具、
防寒具、洗面用具、懐中電灯 **申し込
み:**4月18日～5月16日に少年自然の家
(☎21・2301)



地産地消クッキング教室 春野菜で簡単ゴハン

とき:5月28日(木)午後6時30分～9時
ところ:サーラプラザ豊橋(白河町) **対
象:**市内在住・在勤の方 **内容:**「地
元で採れた旬の野菜でカラダもココロ
も美しく」をテーマに、地元の食材を
たくさん使った三河ポークのトマト煮
込み、春キャベツの米粉グラタン、豊
橋野菜のピクルスなどを作ります **定
員:**20人(抽選) **参加料:**1,000円(材
料費など) **申し込み:**5月8日(必着)
までに返信先明記の往復はがき、また
はEメール(受信可能な設定に変更のこ
と)で講座名、参加者全員の住所・氏
名・年齢・電話番号を農業企画課(〒
440-8501住所不要☎51・2471 info_
nogyokikaku@city.toyohashi.lg.jp)



レクリエーション・インストラクター 養成講座

とき:5月12日～10月9日の火・金曜日
(祝日、6月5日および8月を除く)午後
7時15分～8時45分、6月6日(土)午前9
時30分～正午(全34回) **ところ:**青少
年センター(牟呂町字東里)※6月6日
のみ岩田運動公園 **対象:**市内在住・
在学・在勤の高校生以上 **内容:**レク
リエーションなどのボランティアとして
の活動に役立つ実技や理論を学びます
講師:レクリエーション・コーディネ
ーターほか **定員:**30人(申込順) **受講
料:**3,500円(別途テキスト代必要。受
講継続の方は受講料不要) **その他:**講
座修了者は(財)日本レクリエーション協
会レクリエーション・インストラクター
の受験資格を得られます **申し込み:**
4月15日から青少年センター(☎46・
8925)



オープンガーデン豊橋 バス見学会

とき:5月19日(火)・21日(木)午前9時30
分～午後4時30分(小雨決行) **集合・
解散:**市役所東館正面玄関前※バス使
用 **対象:**市内在住で庭づくりをして
いる方(子どもの同伴不可) **内容:**オー
プンガーデン豊橋に登録した庭を専門
家と見学します **講師:**鈴木久仁子さん
(ガーデンプランナー)ほか **定員:**各
15人(抽選。初回優先) **参加料:**各
1,200円(弁当代など) **持ち物:**飲み物
申し込み:4月28日(必着)までに返信先
明記の往復はがき(1枚1人まで)で希
望日、郵便番号、住所、氏名、生年月日、
性別、電話番号を豊橋みどりの協会(〒
441-3147大岩町字大穴1-238☎41・
7400)※各自で見学する場合はパンフ
レット(豊橋みどりの協会などで配布)
で公開日を確認の上、予約して見学し
てください



普通救命講習

■通常コース(3時間)
とき:5月17日(日)午後1時30分～4時
30分 **内容:**急病や事故など応急手当
が必要な場面で、適切な対応ができる
よう知識、技能を身に付けます
■2時間コース
とき:5月30日(土)午前9時30分～11時
30分 **内容:**事前に応急手当WEB講
習で基礎知識を学んだ方が、実技を身
につける実技救命講習です **持ち物:**
WEB講習受講証明書(受講から1か月
以内のもの) **その他:**WEB講習につ
いてはホームページ(<http://www.city.toyohashi.lg.jp/13354.htm>)参照
[共通事項]**ところ:**中消防署(東松山町)
対象:中学生以上 **定員:**各30人(申込
順) **受講料:**無料 **その他:**受講者
には修了証を交付。受講後2年以上を
経過する方も、救命技能の維持向上の
ため再受講をおすすめします **申し込み:**
4月15日から中消防署(☎52・0119)

スポーツ教室

申し込み: 4月22日午前10時から参加料(おつりのないように用意してください)を豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)、武道館、総合体育館、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
日本拳法教室 (全7回)	6月7日~7月19日の日曜日 午後6時~8時	武道館柔道場 (豊橋公園内)	小学生以上/30人/3,000円

健康づくりのためのスポーツ教室

申し込み: 4月22日午前10時から参加料(おつりのないように用意してください)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	とき	ところ	対象/定員(申込順)/参加料	内容
メタボ予防のための健康増進教室 (全4回)	5月27日、6月3日・17日、 7月1日の水曜日 午後1時30分~3時30分	浜道地区体育館 (浜道町字桜)	20歳以上の方/20人/1,000円	誰にでもできる軽い運動で「糖尿病」「高血圧」など生活習慣病の予防を目指します

市民大学トラム

講座名	とき/ところ	対象/定員(抽選)/受講料/持ち物/その他	内容/講師※敬称略	申し込み
男子厨房に立とう はじめの一歩 (全6回)	5月13日・27日、6月10日・ 24日、7月8日・22日の水 曜日午前10時~午後0時 30分/南稜地区市民館(大 清水町字彦坂)	男性/16人/1,500円 (別途材料費6,500円必要)	包丁の持ち方や野菜の切り 方など、実習を通じて男子 の厨房デビューを目指しま す/坂柳静(料理研究家)	4月30日までに南稜地 区市民館(☎26・0010)
体にやさしいお家ご はん&お菓子づくり (各全5回)	[コース①]5月13日、6月 10日、7月1日・29日、8 月19日の水曜日 [コース ②]5月14日、6月11日、7 月2日・30日、8月20日の 木曜日。いずれも午前10 時30分~午後1時30分/ アイプラザ豊橋(草間町字 東山)	各16人/各1,500円(別 途材料費各5,000円必 要)/託児各5回あり(予 約制。1人1回各200円 必要)。メニューはお問 い合わせください	季節の食材を使ったシン ブルなお家ごはん、お菓子 づくりに挑戦します/竹内 亜衣子(国際食学協会準美 容食学士)	4月15日~30日にファッ クスで希望のコース、 住所、親子の氏名(ふり がな)、託児の有無(託 児の場合は子の月齢)、 電話番号をアイプラザ 豊橋(☎48・3007) ※ホームページ(http:// www.city.toyohashi. lg.jp/3229.htm)からも 申込可
家庭料理教室 食の菜時季 (全6回)	5月14日・28日、6月11日・ 25日、7月9日・23日の木 曜日午前10時~午後0時 30分/中部地区市民館	16人/1,500円(別途材 料費6,800円必要)	「和食」に精通した料理研究 家に家庭料理を学びます/ 坂柳静(料理研究家)	4月30日までに中部地 区市民館(東松山町☎ 53・0638)
古代史探訪II 日本の曙 卑弥呼と その時代 (全6回)	5月16日・30日、6月13日・ 27日、7月11日・25日の 土曜日午前10時~11時30 分/高豊地区市民館(伊古 部町字多岸田)	30人/1,500円	邪馬台国と卑弥呼の時代に 焦点をあて、大和王権の形 成に至る過程をひも解きま す/谷寛治(歴史研究家)	5月1日までに高豊地区 市民館(☎21・2824)
童謡・唱歌・流行歌 の謎をひも解く 講義と歌唱 (全4回)	5月20日~6月10日の水 曜日午後2時~3時30分/ 南稜地区市民館	30人/1,500円	童謡・唱歌・流行歌の歴史 とその魅力について学び、 ギターの弾き語りを聴きな がら一緒に歌って楽しみま す/矢頭一起(元作手村教 育長)	4月30日までに南稜地 区市民館(☎26・0010)
デジタルカメラで 写真撮影を楽しもう (全8回)	6月12日、7月10日・24日、 8月28日、9月11日・25日、 10月9日・23日の金曜日 午前10時~11時30分※9 月11日は現地で撮影実習の ため時間変更あり/石巻地 区市民館(石巻本町字市場)	20人/1,500円(別途教 材費1,500円必要)/デ ジタルカメラ	デジタルカメラの基礎を学 びながら、写真撮影、作品 作りを楽しみます/白井厚 (日本写真家協会会員)	4月30日までに石巻地 区市民館(☎88・1317)