

ゆめたまご科学講座 電気工作クラブ

とき:6月13日、7月11日・25日、8月8日の土曜日(全4回)午後1時30分～3時 **ところ:**視聴覚教育センター(大岩町字火打坂) **対象:**小学3年～中学生 **内容:**ラジオの仕組みを学び、よく聞こえるAMラジオをつくります **定員:**15人(申込順) **参加料:**無料(材料費1人2,000円必要) **申し込み:**5月10日午前9時から視聴覚教育センター(☎41・3330)

自然体験プログラム☆遊びイベント21 三世代ふれあいキャンプ

とき:6月20日(土)午後2時～21日(日)午後2時(1泊2日) **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:**テント泊でバーベキュー、キャンプファイア、地引網など夏のキャンプを楽しみます **定員:**100人(抽選) **参加料:**1人1,500円(食材費) **持ち物:**帽子、軍手、タオル、着替えなど **申し込み:**5月1日～15日に少年自然の家(☎21・2301)

市民講座 最新の循環器疾患の診断と治療の進歩

とき:5月28日(木)午後2時～4時 **ところ:**ロワジールホテル豊橋(藤沢町) **内容:**最新の循環器疾患に関する身近な疑問について医師が解説します **定員:**300人(申込順) **参加料:**無料 **申込先:**豊橋ハートセンター(☎37・8910) **問い合わせ:**豊橋ハートセンター、健康政策課(☎39・9111)



若返り教室

日程など: 下表 **対象:** おおむね65歳以上の方 **受講料:** 無料 **持ち物:** 飲み物 **申し込み:** 各前日までに各申込先 **問い合わせ:** 各申込先、長寿介護課(☎51・2338)

■若返り教室

| 教室名 | 内容／講師／定員(申込順) | とき | ところ | 申込先 |
|-----------|--|--------------------------|----------------------|--|
| 体操で若返り教室 | 転倒や骨粗しょう症の予防に必要な運動の話と実践について学びます／保健師など／各40人程度 | 6月3日(水) 午後1時30分～3時 | 吉田方地区市民館 (高洲町字高洲) | 地域包括支援センター ベルヴューハイツ (青竹町字青竹☎33・8110) |
| | | 6月10日(水) 午後1時30分～3時 | 天伯校区市民館 (天伯町字高田山) | 福祉村地域包括支援センター (野依町字山中☎46・8833) |
| | | 6月11日(木) 午後1時30分～3時 | 青陵地区市民館 (南牛川二丁目) | さわらび地域包括支援センター (牛川町字浪ノ上☎54・3521) |
| | | 6月29日(月) 午後1時30分～3時 | 松葉校区市民館 (大橋通三丁目) | 地域包括支援センターふくろう (八町通三丁目☎56・0018) |
| お口から若返り教室 | 飲み込みとお口の体操について学びます／歯科医師、歯科衛生士／各50人程度 | 6月4日(木) 午後1時30分～3時 | 南部地区市民館 (北山町) | 弥生王寿園地域包括支援センター (弥生町字東豊和☎38・0508) |
| | | 6月11日(木) 午後1時30分～3時 | 汐田校区市民館 (牟呂町字北汐田) | 地域包括支援センター真寿苑 (牟呂町字東明治郷下☎39・3989) |
| | | 6月18日(木) 午後1時30分～3時 | 杉山地区市民館 (杉山町字孝仁) | 彩幸地域包括支援センター (西赤沢町字深山☎23・6014) |
| | | 6月25日(木) 午後1時30分～3時 | 老津校区市民館 (老津町字宮脇) | |
| 脳の若返り教室 | 楽しみながら行う認知症予防を紹介します／保健師など／各50人程度 | 6月18日(木) 午前10時～11時30分 | 南部地区市民館 | 弥生王寿園地域包括支援センター |
| | | 6月18日(木) 午後1時30分～3時 | 石巻地区市民館 (石巻本町字市場) | さわらび地域包括支援センター |
| | | 6月23日(火) 午後1時30分～3時 | 中部地区市民館 (東松山町) | 地域包括支援センター コープ豊橋中央 (前田町二丁目☎53・1519) |
| | | 6月26日(金) 午後1時30分～3時 | 東陵地区市民館 (牛川町字乗小路) | 赤岩荘地域包括支援センター (多米町字大門☎66・1262) |



中高年齢者のためのパソコン講習会

日程など: 右表 (各全4回) **ところ:** (公社) 豊橋市シルバー人材センター (牟呂町字東里 牟呂高齢者活動センター内) **対象:** 市内在住で45歳以上の方 **定員:** 各8人 (抽選) **受講料:** 各8,000円 (別途テキスト代必要) **申し込み:** 5月18日までに (公社) 豊橋市シルバー人材センター (☎48・3301)



■中高年齢者のためのパソコン講習会

| 講習名 | とき | コース | 内容 |
|----------|--------------|-----|-------------------|
| ①キーボード入門 | 6月5日～26日の金曜日 | ①・② | 超初心者向け (文字と記号の入力) |
| ②パソコン入門 | 6月1日～22日の月曜日 | ①・② | 初心者向け |
| ③ワード入門 | 6月3日～24日の水曜日 | ①・② | 初級編 (文字入力のできる方) |
| ④エクセル入門 | 6月2日～23日の火曜日 | ①・② | |
| ⑤デジカメ入門 | 6月4日～25日の木曜日 | ③ | |

※①コース: 午前9時～正午、②コース: 午後1時30分～4時30分
 ※使用するパソコンは、Windows7 (Office2007・Live)。文字入力は、ローマ字対応
 ※人数によっては、開講しない場合があります



市民大学トラム

| 講座名 | とき/ところ | 対象/定員 (抽選) / 受講料 | 内容/講師※敬称略 | 申し込み |
|-------------------------|--|-----------------------------------|---|--|
| 中高年のための初級パソコン (全7回) | 5月21日、6月4日・18日、7月2日・16日、8月6日・20日の木曜日午後1時30分～3時/五並地区市民館 | 16人/1,500円 | 電源を入れるところから文字入力、デジカメ写真の取り込み、インターネット、年賀状作成までの初歩的な操作方法を学びます/角舎輝典 (パソコン講師) | 5月11日までに、はがき、またはファックスで講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を五並地区市民館 (〒441-3113細谷町字上大附98-9 ☎21・2729) |
| 健康ヨガ入門 (全6回) | 5月29日、6月5日・26日、7月3日・24日・31日の金曜日午前10時～11時30分/高豊地区市民館 (伊古部町字多岸田) | 40歳以上のヨガ初心者/10人/1,500円 | 筋力、代謝アップで健康な体を目指し、各自のペースでゆったりとヨガを楽しみます/山崎日奈子 (ヨガインストラクター) | 5月15日までに高豊地区市民館 (☎21・2824) |
| ストレッチ&リラクゼーション (全5回) | 6月2日～30日の火曜日午前10時～11時30分/五並地区市民館 | 20人/1,500円 | 呼吸法を学び、リラックス効果で若返りと身体の健康維持を図ります/田中雅子 (ヨガインストラクター) | 5月19日までに講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を五並地区市民館 (〒441-3113細谷町字上大附98-9 ☎21・2729) |
| いまだきの幸せ孫育て (全5回) | 6月7日・21日、7月5日・19日、8月2日の日曜日午前10時～11時30分/二川地区市民館 | 孫を育てている方、これから孫が誕生する方など/30人/1,500円 | 素敵な「イクジイ」「イクバア」を目指して、孫の育て方を学びます/藤城由子 (認定子育てアドバイザー) ほか | 5月24日までに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を二川地区市民館 (〒441-3142大岩町字東郷内111-1 ☎41・0551 ☒ hutagawa@tees.jp) |
| 自分を変える教え「般若心経」を学ぶ (全8回) | 6月8日(月)・29日(月)、7月13日(月)・27日(月)、8月25日(火)・31日(月)、9月14日(月)・28日(月)午後1時30分～3時/アイプラザ豊橋 | 50人/1,500円 (別途資料代300円必要) | 262文字の「般若心経」に込められた教えを学びます/小栗信康 (法蔵院住職) | 5月20日までに、はがき、またはファックスで講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号をアイプラザ豊橋 (〒441-8141草間町字東山143-6 ☎48・3007) |
| パステル画教室 (全10回) | 6月11日・25日、7月9日・23日、8月6日・27日、9月10日・24日、10月8日・22日の木曜日午後1時30分～3時/東部地区市民館 (岩屋町字岩屋下) | 20人/2,000円 (別途教材・画材費7,000円必要) | チョークのような画材「パステル」で、静物や風景を楽しみながら描きます/嶋田助人 (パステル画講師) | 5月20日までに東部地区市民館 (☎63・3810) |

楽しむ・学ぶ
支援・医療
相談
募集
情報あれこれ