

**歯科衛生士日曜体験入学**

とき:10月11日(日)午前10時～正午、11月8日(日)午後1時～3時 **ところ:**豊橋歯科衛生士専門学校(中野町字中原「ほいっぷ」内) **対象:**歯科衛生士に興味のある方 **内容:**人工歯石除去などの体験学習 **講師:**歯科医師ほか **定員:**各40人(申込順) **参加料:**無料 **申込先:**豊橋歯科衛生士専門学校(☎26・8288) **問い合わせ:**豊橋歯科衛生士専門学校、健康政策課(☎39・9111)

**シルバー人材センター
各種講座****調理スタッフ講習**

とき:10月6日(火)・7日(水)・9日(金)・13日(火)・15日(木)・16日(金)・19日(月)・20日(火)(全8回) 午前9時30分～午後4時30分

ところ:ほいっぷ(中野町字中原) **対象:**市内在住で55歳以上の方 **内容:**食の安心安全の基礎知識を学び、調理実習で実践します。希望者は「食生活アドバイザー3級」の資格取得に挑戦できます **持ち物:**筆記用具、エプロン、三角巾、布巾

介護職員初任者研修

とき:10月9日(金)～12月2日(水)の当センター指定日(全24回)おおむね午前9時30分～午後4時30分(変更あり) **ところ:**ニチイ学館豊橋教室(小向町字西小向) **対象:**市内在住の55歳以上で介護職に就職を希望する方 **内容:**介護職に必要な基礎知識や介護技術を身につけ、「介護職員初任者研修受講修了者」の資格を取得できます **持ち物:**筆記用具、作業できる服装

[共通事項] **定員:**各20人(抽選。結果は9月18日までに全員に電話連絡) **受講料:**無料 **申し込み:**9月9日までに申込書を(公社)愛知県シルバー人材センター連合会(☎052・961・9524)※申込書は(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)で配布 **問い合わせ:**(公社)豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301)

**東日新聞ピンクリボンセミナー2015
もっと乳がんを知ろう**

とき:10月10日(土)午後1時30分～3時30分 **ところ:**穂の国とよはし芸術劇場「プラット」(西小田原町) **対象:**どなたでも(セミナーの趣旨上、男性は女性と一緒に参加してください) **内容:**乳がんの基礎知識、治療に関する解説、トークセッションなど **定員:**700人(抽選) **受講料:**無料 **申し込み:**9月30日までに申込書を東海日日新聞社(〒440-0874 東松山町90 ☎53・7222) ※申込書は市役所じょうほうひろば(東館1階)などで配布。ホームページ(<http://www.tonichi.net/project/>)からも申し込み可 **問い合わせ:**東海日日新聞社(☎53・2800)、健康増進課(☎39・9136)

**成年後見制度講演会
認知症になった波平さん**

とき:9月25日(金)午後1時30分～3時30分 **ところ:**ライフポートとよはし(神野ふ頭町) **内容:**認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な方を、法的に保護するための「成年後見制度」について、波平さんが認知症になったサザエさん一家の物語を題材に、分かりやすく紹介します **講師:**渡辺哲雄さん(東濃成年後見センター理事長) **定員:**300人(先着順) **参加料:**無料 **その他:**手話通訳、要約筆記あり **問い合わせ:**豊橋市成年後見支援センター(豊橋市社会福祉協議会内 ☎57・6800)



渡辺哲雄さん

**館蔵浮世絵展
旅の楽しみ 東海道の名物**

とき:9月5日(土)～27日(日)午前9時30分～午後5時(月曜日休館。21日は開館し、24日は休館。入館は午後4時30分まで) **ところ:**二川宿本陣資料館(二川町字中町) **内容:**当館所蔵の浮世絵の中から、江戸時代の東海道の名物を取り上げ、旅の楽しみを紹介します **入館料:**大学生以上400円、小・中・高校生100円 **問い合わせ:**二川宿本陣資料館(☎41・8580)



東海道五十三次 まりこ 鞠子

**脳の健康チェック**

とき:10月2日(金)／脳の健康チェック、10月16日(金)／結果説明会。いずれも午後1時30分～3時(全2回) **ところ:**大清水まなび交流館「ミナクル」(大清水町字彦坂) **対象:**65歳以上の方 **内容:**スライドを見ながら筆記を行い、脳の機能の弱まりを早期に発見します **定員:**50人程度(申込順) **参加料:**無料 **持ち物:**飲み物、眼鏡(必要な方) **その他:**結果は結果説明会で個別に渡します **申し込み:**10月1日までに長寿介護課(☎51・2338)

**あなたの声でボランティア!
音訳入門講座**

とき:10月2日～12月4日の金曜日(全10回) 午後1時30分～3時30分 **ところ:**あいトピア(前畑町) **内容:**視覚障害者の情報収集を助ける音訳活動の入門講座です **講師:**音訳グループ「ぴっち」ほか **定員:**20人(申込順) **受講料:**1,000円(テキスト代など) **持ち物:**筆記用具 **申し込み:**9月24日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



高齢者の健康づくり担い手講座 グループ活動で健康づくりをはじめませんか

問い合わせ 長寿介護課(☎51・2338)

グループで行う定例会や教室に健康づくりのための体操を取り入れたいけれど、「やり方がわからない」「指導者がいなからできない」と思っている方必見です。専門家から健康づくりの知識を学び、グループ活動に体操などを取り入れて、健康づくりを目指しませんか。

日程など 下表(全3回) **ところ** ほいっぶ(中野町字中原) **対象** 次の全てを満たす方①市内在住で健康づくりや介護予防に関心がある②現在、市内で高齢者を対象としたグループ活動をしている(老人クラブ、サロン、趣味活動のグループなど)③講座終了後、自分の活動内で学んだことをいかすことができる④全日程の受講が可能(同一グループ内であれば参加者の変更可) **講師** 理学療法士、歯科衛生士など **定員** 30人(申込順。1グループ2人まで参加可) **受講料** 無料 **その他** 受講グループには体操のDVDと解説手引きを進呈 **申し込み** 9月30日までに長寿介護課(☎51・2338)

■高齢者の健康づくり担い手講座 ※時間は午後1時～4時

| とき | テーマなど |
|-----------|---|
| 10月20日(火) | 健康で暮らし続けるために、情報交換会、防ごう！ロコモティブシンドローム(運動器症候群) |
| 10月27日(火) | 地域で手軽にできる運動、DVD「ええじゃないか豊橋 ほの国体操」、DVDの利用方法 |
| 11月10日(火) | お口の健康から体の健康へ、グループワーク、地域ですすめる健康づくり |



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:** 各開催日の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 ※時間は午後1時30分～3時

| 教室名 | 内容／講師／定員(申込順) | とき | ところ | 申込先 |
|-----------|---------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 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 | 10月1日(木) | 東陽地区市民館(多米中町一丁目) | 赤岩荘地域包括支援センター(多米町字大門☎66・1262) |
| | | 10月8日(木) | 芦原校区市民館(芦原町字嵩山地) | 福祉村地域包括支援センター(野依町字山中☎45・5130) |
| | | 10月15日(木) | あいトピア(前畑町) | 豊橋市中央地域包括支援センター(前畑町☎54・7170) |
| | | 10月22日(木) | 大岩老人福祉センター(大岩町字東郷内) | 地域包括支援センター尽誠苑(大脇町字大脇ノ谷☎65・2751) |
| 体操で若返り教室 | 健康づくりのための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 | 10月7日(水) | 市民文化会館(向山大池町) | 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) |
| | | 10月19日(月) | ほいっぶ(中野町字中原) | 地域包括支援センター作楽荘(王ヶ崎町字上原☎48・7888) |
| | | 10月23日(金) | 東部地区市民館(岩屋町字岩屋下) | 豊橋市東部地域包括支援センター(佐藤五丁目☎64・6666) |
| | | 10月27日(火) | 羽根井地区市民館(羽根井本町) | 明陽苑地域包括支援センター(八通町☎33・3146) |
| 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 | 10月7日(水) | 南稜地区市民館(大清水町字彦坂 大清水まなび交流館「ミナクル」内) | 豊橋市南部地域包括支援センター(大清水町字大清水☎25・7100) |
| | | 10月20日(火) | 牟呂地区市民館(東脇二丁目) | 地域包括支援センター真寿苑(牟呂町字東明治郷下☎39・3989) |