

豊橋医療センター公開講座 ホスピス・緩和ケアの学習とボランティアのために

日程など: 下表 **ところ:** 豊橋医療センター(飯村町字浜道上) **定員:** 各40人(申込順)
受講料: 無料 **申し込み:** 随時、申込書を豊橋医療センター管理課※申込書は豊橋医療センター、ホームページ(<http://www.toyohashi-hosp.jp/>)で配布 **問い合わせ:** 豊橋医療センター管理課(☎62・0301)、健康政策課(☎39・9111)

■ホスピス・緩和ケアの学習とボランティアのために ※時間は午後3時~4時30分

とき	テーマ/講師※敬称略
9月25日(金)	ホスピス・緩和ケアとは/佐藤健(統括診療部長)
11月27日(金)	患者や家族の苦悩と症状緩和/青木尚子(緩和ケア認定看護師)ほか
来年1月22日(金)	ふれあいコミュニケーション/堀田保幸(HDR研究所)ほか
2月19日(金)	ホスピスボランティアへの想いと実践/渡邊真教(長仙寺住職)ほか

ライフアップセミナー 対等な夫婦関係とは? パートナーとの関係を見直してみませんか?

日程など: 下表(全3回) **ところ:** 男女共同参画センター「パルモ」(神野ふ頭町ライフポートとよはし内) **対象:** 女性 **内容:** 自分や家族、まわりの大切な人との関係を守るため、DVについて理解し、結婚や離婚に関する簡単な法律も学べます **定員:** 30人(抽選) **受講料:** 無料 **その他:** 6か月児~小学3年生の託児あり(予約制。1人200円必要) **申し込み:** 9月25日までに市民協働推進課(☎51・2188) <http://www.city.toyohashi.lg.jp/15691.htm>

■対等な夫婦関係とは? パートナーとの関係を見直してみませんか? ※時間は午前10時~11時30分

とき	テーマ	講師※敬称略
10月8日(木)	夫婦喧嘩とDVの違いがわかりますか? 自分らしく生きていくために	具ゆり (フェミニストカウンセラー)
10月15日(木)	離婚相談の現場から 弁護士目から見る離婚の実際	大塚公美子 (大塚公美子法律事務所弁護士)
10月22日(木)	アサーティブ・コミュニケーション 自分の気持ちを言葉にしよう・伝えよう	具ゆり

東三河生涯学習連携講座 歩いて探そう東三河の宝 秋編

日程など: 下表(全4回) **対象:** 東三河在住・在勤の方 **内容:** 東三河各地を歩いて回ることで、それぞれの地域の魅力を発見します **講師:** 各市町のボランティアほか **定員:** 50人(抽選。春の講座を受講していない方優先) **受講料:** 無料 **申し込み:** 9月25日までに生涯学習課(☎51・2850)

■歩いて探そう東三河の宝 秋編

とき	ところ	テーマ
10月23日(金) 午前10時~午後0時30分	豊川市	「伊奈本多氏」ゆかりの地を歩こう!
10月30日(金) 午前11時~午後1時	設楽町	自然の恵みを味わおう
11月13日(金) 午前9時30分~午後1時30分	東栄町	秋の峠道を歩く
11月20日(金) 午前10時~正午	豊橋市	江戸の風情を堪能 二川宿まちあるきと商家「駒屋」を訪ねる

アクアリーナ豊橋 各種教室

■ウェーブストレッチレッスン

とき: 9月17日(木)午後6時15分~6時45分、9月29日(火)午後1時45分~2時15分 **内容:** 腰痛、肩こりの緩和、骨盤の歪み矯正、転倒予防などの効果が期待できるストレッチ教室です **定員:** 各10人(申込順) **参加料:** 各300円(当日集金。トレーニングルームは別料金必要)

■KICK BOXING

とき: 9月19日(土)午後8時15分~8時45分、9月27日(日)午後3時~3時30分 **内容:** キックボクシングのスキルとフォーム、筋力トレーニングを組み合わせた楽しいレッスンです **定員:** 各15人(申込順) **参加料:** 各500円(当日集金。トレーニングルームは別料金必要)

[共通事項] **ところ:** アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **対象:** 中学生以上 **持ち物:** 室内用シューズ、タオル、飲み物 **申し込み:** 9月1日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)



アクアリーナ豊橋

子育てMEETING 楽しく子育て

とき/ところ: 10月15日(木)/あイトピア(前畑町)、10月19日(月)/ほいっぷ(中野町字中原)、10月23日(金)/牟呂地域福祉センター(牟呂町字内田)、10月28日(水)/つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目)。いずれも午前10時~11時50分 **対象:** 6歳以下の子どもの保護者 **内容:** 参加者同士による子育てに関する情報交換や保健師などによるアドバイス **定員:** 各20人(申込順) **参加料:** 無料 **その他:** 6か月児以上の託児あり(予約制。無料) **申し込み:** 10月5日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

アクアリーナ豊橋 ヨガ・エアロビクス教室

ところ: アクアリーナ豊橋 (神野新田町字メノ割) **対象:** 18歳以上の方 **内容:** 各レッスンにトレーニングルームの利用時間(1時間)をプラスした大人向けの教室です **受講料:** 各3,080円(月額) **申し込み:** 随時、アクアリーナ豊橋(☎31・4781)

■アクアリーナ豊橋 ヨガ・エアロビクス教室

教室名	とき(当施設指定日)	定員(申込順)
ヨガ (月3回)	火曜日午前10時~11時、金曜日午後7時~8時	各25~30人
エアロビクス (月3回)	水・土曜日午後7時~8時、木曜日午前10時~11時	各25人

豊橋市体育協会 1日無料体験教室(10月コース)

申し込み: 9月10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)

■豊橋市体育協会 1日無料体験教室(10月コース)

教室名	とき	ところ	対象/定員(申込順)/持ち物	内容
ヨガ	10月8日(木) 午前10時30分~11時30分	飯村地区体育館 (飯村北一丁目)	20歳以上の方/各30人/バスタオル	ヨガのポーズでリラックスします
からだリセット	10月14日(水) 午前10時30分~11時30分			肩こり、腰痛がすっきりする運動を行います
キッズチア	10月21日(水) ①午後4時~4時40分 ②午後5時~5時50分	牛川地区体育館 (牛川町字田ノ上)	①未就学児②小学生/各30人/室内用シューズ	プロバスケットボールチーム「浜松・東三河フェニックス」のチアを体験します

市民大学トラム

講座名	とき/ところ	対象/定員(抽選)/受講料/その他	内容/講師※敬称略	申し込み
楽しく押し花 PART3 (全4回)	10月1日・15日、11月5日・19日の木曜日午前10時~正午/東部地区市民館飯村分館	20人/1,500円(別途教材費7,000円必要)	押し花づくりで自然に親しみ、生活を楽しめます/大山澄子(押し花インストラクター)	9月20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)
はじめてのベリーダンス (全9回)	10月1日~12月3日(10月29日を除く)の木曜日午後7時30分~8時30分/二川地区市民館	女性/15人/1,500円	ベリーダンスの基礎習得と9回で1曲マスターを目指します/モナ(ベリーダンス・インストラクター)	9月13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)
はじめてのマクロビオティック (全5回)	10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日の水曜日午前10時~午後2時/東部地区市民館飯村分館	16人/1,500円(別途材料費6,000円必要)/託児あり(予約制。1人1回200円必要)	食の原点である自然食を使った料理で健康づくりを目指します/武部真岬(国際薬膳師)	9月20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)
中高年のためのパソコン講座 (全7回)	10月15日・29日、11月5日・19日、12月3日・17日、来年1月7日の木曜日午前10時~11時30分/本郷地区市民館	16人/1,500円	中高年の方が情報社会に対応できるようにパソコンの基礎的な操作を学びます/角舎輝典(パソコン教室主宰)ほか	9月15日までに講座名、住所、氏名、電話番号を本郷地区市民館(浜道町字桜50-7 ☎46・8487 ㊟hongo@tees.jp)