



アクアリーナ豊橋 各種教室

■KICK BOXING

とき: 10月10日(土)午後8時15分～8時45分、10月18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)

■ウェーブストレッチレッスン

とき: 10月22日(木)・27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)

[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:**10月1日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)



岩屋緑地に親しむ会 どんぐりとキノコまつり

とき: 11月1日(日)午前9時30分～午後3時(小雨決行) **ところ:**岩屋緑地一帯
集合・解散:視聴覚教育センター(大岩町字火打坂) **対象:**小学生以下と保護者 **内容:**「岩屋緑地に親しむ会」と一緒にキノコなどの観察、どんぐり工作をします。昼食時にキノコ汁を作ります **定員:**20組(申込順) **参加料:**中学生以上300円、小学生以下200円 **持ち物:**昼食、お椀、箸、飲み物、筆記用具、軍手 **申し込み:**10月5日～23日に公園緑地課(☎51・2654)



これからの暮らしを考える みんなの集い

とき: 10月13日(火)午後1時～3時(正午開場) **ところ:**穂の国とよはし芸術劇場「プラット」(西小田原町) **内容:**消費に関する意識を高めるための講演会 **講師:**五十嵐脩さん((一社)栄養改善普及会会長) **参加料:**無料 **申し込み:**不要 **問い合わせ:**愛知県県民生活部県民生活課(☎052・954・6603)



自然体験プログラム☆遊びイベント21 秋色オリジナルTシャツづくり

とき: 11月21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:**落ち葉に絵の具を塗ったスタンプでオリジナルTシャツを作ります。昼食は炊き込みごはんを作ります **定員:**30人(抽選) **参加料:**1人400円(材料費) **持ち物:**軍手、タオル、Tシャツ **申し込み:**10月1日～15日に少年自然の家(☎21・2301)



ちびっ子科学スクール 電気でふわふわケーキを作ろう

とき: 10月25日(日)午前10時～正午 **ところ:**青少年センター(牟呂町字東里) **対象:**市内在住の小学4～6年生と保護者 **内容:**身近な材料を使い、電気の発熱する働きを利用してケーキを作ります(試食あり) **講師:**野口富雄さん(西尾市ちびっ子科学スクール講師) **定員:**10組(申込順) **参加料:**200円(教材費) **申し込み:**10月2日から青少年センター(☎46・8925)



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 ※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
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	11月2日(月)	アイプラザ豊橋(草間町字東山)	幸王寿園地域包括支援センター(西幸町字浜池☎38・0300)
		11月20日(金)	牟呂地域福祉センター(牟呂町字内田)	地域包括支援センター真寿苑(牟呂町字東明治郷下☎39・3989)
脳の若返り教室	楽しみながら行う認知症予防を紹介しめます／保健師など／各50人程度	11月6日(金)	高豊地区市民館(伊古部町字多岸田)	彩幸地域包括支援センター(西赤沢町字深山☎23・6014)
		11月10日(火)	豊城地区市民館(今橋町)	地域包括支援センターふくろう(八町通三丁目☎56・0018)
		11月24日(火)	二川地区市民館(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)
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	11月12日(木)	吉田方地区市民館(高州町字高洲)	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)
		11月19日(木)	豊岡地区市民館(西岩田四丁目)	地域包括支援センターケアコープ豊橋(平川南町☎65・8567)
		11月26日(木)	前芝校区市民館(前芝町字塩見)	地域包括支援センターみのり(大村町字山所☎51・1339)

**🚫 精神障害者社会復帰教室
ほのぼの倶楽部**

とき: 第1・3・5水曜日、第2・4火曜日
午前10時～正午 **ところ:** 保健所・保健
センター（中野町字中原「ほいっぷ」内）
対象: 市内在住で、こころの病を持つ
方 **内容:** 創作活動、運動、交流会など
参加料: 無料 **申込先:** 健康増進課（☎
39・9145）

👤 禁煙ニコニコプラン・禁煙相談

とき: 10月20日(火)午前9時・10時30分、
午後1時30分・3時 **ところ:** 保健所・
保健センター（中野町字中原「ほいっぷ」
内） **対象:** 市内在住の方 **内容:** 約3か
月間で禁煙を目指します。禁煙開始後
の辛い症状を上手に乗り切るため、個
人に合わせた検査や面接を行います
講師: 保健師 **定員:** 6人程度（申込順）
参加料: 無料 **その他:** 保健師による禁
煙相談（無料）を随時受け付けています。
詳しくはお問い合わせください **申し込
み:** 10月19日までに健康増進課（☎39・
9145）



👤 ひとり親家庭等生活支援講習会

日程など: 下表（全2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:** ひとり親家庭の父または母、離婚を考えている方 **内容:**
ひとり親家庭の親子が安心して生活するために役立つ情報を提供します **定員:** 30人
（申込順） **参加料:** 無料 **その他:** 託児あり（予約制。1人100円必要） **申し込み:** 10
月16日までに、こども家庭課（☎51・2320）

■ひとり親家庭等生活支援講習会 ※時間は午後1時30分～3時

テーマ	とき	講師※敬称略
シングルマザー・ファーザーの ためのハッピーライフセミナー	11月1日(日)	赤石千衣子 (NPO法人しんぐるまざあ ず・ふぉーらむ理事長)
キャリアプランと仕事探し	11月8日(日)	丸山裕代 (NPO法人しんぐるまざあ ず・ふぉーらむ理事)

**👤 パソコン要約筆記入門講座
パソコンでボランティア～？**

とき: 10月25日、11月1日・8日・15日・
29日、12月6日の日曜日（全6回）午後1
時～4時 **ところ:** あいトピア（前畑町）
対象: パソコンでタッチタイピング（ブラ
インドタッチ）ができる方 **内容:** 手話を
知らない聴覚障害者のコミュニケーション
を助けるパソコン要約筆記ボランティア
の入門講座 **定員:** 20人（申込順） **受
講料:** 無料 **持ち物:** 筆記用具、お持ち
の方はノートパソコン **申し込み:** 10月
18日までに豊橋市社会福祉協議会（☎
52・1111）

**暮らし情報
支援・医療**

**👤 市民病院リウマチ講演会
および療養相談**

とき: 10月16日(金)午後1時～4時20分
ところ: 市民病院講堂（青竹町字八間西）
内容: 自助具・装具・靴などの展示、リ
ウマチのビデオ鑑賞、ワンポイントレク
チャー、刈谷豊田総合病院整形外科の
渡邊剛医師による特別講演「関節リウマ
チの個別化治療」、療養相談 **申し込み:**
不要 **問い合わせ:** 市民病院リウマチ科
（☎33・6111）

**🖋 アイプラザ豊橋で
「つどいの広場」が始まります**

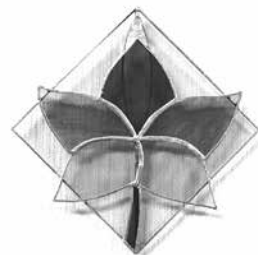
とき: 10月6日(火)以降の毎週火・水・木
曜日（祝・休日、年末年始、アイプラザ
豊橋の貸切日などを除く）午前10時～午
後3時 **ところ:** アイプラザ豊橋（草間町
字東山） **対象:** 0～3歳児の乳幼児と
保護者 **内容:** 親子で気軽に集える交流
広場です。子育てに関する情報提供や
講座の開催、育児相談なども行います
参加料: 無料 **申し込み:** 不要 **問い合
わせ:** こども未来政策課（☎51・2325）、
とよはしファミリー・サポート・センター
事務局（あいトピア内☎56・7500）



つどいの広場(イメージ)

**👤 アイプラザ豊橋 カルチャークラブ
体験講座 ステンドグラス教室**

とき: 11月3日(祝)午前10時～正午、午後
1時～3時 **ところ:** アイプラザ豊橋 **内
容:** インテリアとして壁にかけて楽しめる、
もみじをモチーフとしたデザインパネル
を作ります **講師:** 伊藤みどりさん（ステ
ンドグラス教室ビジュアルスペース）ほ
か **定員:** 各20人（申込順） **受講料:**
各1,800円（別途教材費各2,500円必要）
その他: 詳細はホームページ ([http://
www.aiplaza-toyohashi.jp/](http://www.aiplaza-toyohashi.jp/)) 参照 **申し
込み:** 10月12日午前9時からアイプラザ
豊橋（草間町字東山☎46・7181）



ステンドグラス(作品例)

