

## 若返り教室

日程など: 下表 対象: 65歳以上の方 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	とき	ところ	内容／講師／定員(申込順)	申込先
体操で若返り教室	6月1日(水)	杉山地区市民館(杉山町字孝仁)	健康づくりのための運動の講話と実践／保健師など／各40人程度	彩幸地域包括支援センター(西赤沢町字深山☎23・6014)
	6月9日(木)	老津校区市民館(老津町字宮脇)		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)
	6月17日(金)	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)
	6月28日(火)	北部地区市民館(大村町字仲川原)		地域包括支援センターみのり(大村町字山所☎51・1339)
お口から若返り教室	6月2日(木)	天伯校区市民館(天伯町字高田山)	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	福祉村地域包括支援センター(野依町字山中☎45・5130)
	6月9日(木)	羽根井地区市民館		明陽苑地域包括支援センター
	6月16日(木)	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23日(木)	南陽地区市民館(草間町字平東)		地域包括支援センター作楽荘(王ヶ崎町字上原☎48・7888)
	6月30日(木)	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(牛川町字浪ノ上☎54・3521)
脳の若返り教室	6月3日(金)	あいトピア(前畑町)	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	豊橋市中央地域包括支援センター(前畑町☎54・7170)
	6月7日(火)	東部地区市民館飯村分館(飯村南四丁目)		豊橋市東部地域包括支援センター(佐藤五丁目☎64・6666)
	6月21日(火)	本郷地区市民館(浜道町字桜)		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24日(金)	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)

## 市民大学トラム

講座名	とき／ところ	内容／講師※敬称略	定員(抽選)／受講料	申し込み
心と身体が軽くなるヨガ(全5回)	6月8日～7月6日の水曜日午前10時～正午／本郷地区市民館	ヨガで脳内の癒し効果を高めます／小林理恵(ヨガインストラクター)	20人／1,500円	5月15日(必着)までに、はがき、ファックスまたはEメールで講座名、住所、氏名、電話番号を本郷地区市民館(〒441-8117 浜道町字桜50-7 ☎46・8487 国 hongo@tees.jp)
パステル画教室(全10回)	6月9日・23日、7月14日・28日、8月11日・25日、9月8日・22日、10月13日・27日の木曜日午後1時30分～3時／東部地区市民館	画材パステルで静物や風景を描きます／嶋田助人(パステル画講師)	20人／2,000円(別途材料費6,500円必要)	5月20日(必着)までに、はがき、ファックスまたはEメールで講座名、住所、氏名、電話番号を東部地区市民館(〒440-0842 岩屋町字岩屋下66-1 ☎63・3810 国 tobu@tees.jp)
京都探訪 新選組と坂本龍馬の足跡を訪ねて(全5回)	6月11日(土)・18日(土)、7月7日(木)・16日(土)・30日(土)午前10時～11時30分／吉田方地区市民館(高洲町字高洲)	新選組と坂本龍馬の史跡・旧跡を学びます／作中久雄(京都検定1級資格者)	30人／1,500円	5月15日までに吉田方地区市民館(☎32・3978)

## 知っつく!豊橋ゼミナール

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
「ふるさと豊橋」徹底ガイドパートI(全4回)	5月29日、6月5日・26日、7月10日の日曜日午前10時～11時30分／現地(賀茂しょうぶ園など)※5月29日は高師台地区市民館	20人／1,000円	とよがわ 豊川の自然、歴史、名所の魅力を満喫します／原田守尉(豊橋ボランティアガイド)	5月18日までに講座名、住所、氏名、電話番号を高師台地区市民館(〒441-8113 西幸町字浜池332-2 ☎48・1321 国 taka-shi@tees.jp)
「サツマイモ」でスタミナもりもり(全5回)	6月12日・19日、10月30日、11月6日・13日の日曜日午前10時～正午／東部地区市民館飯村分館ほか	小学1～3年生と保護者／15組／1,000円(別途材料費1,000円必要)	サツマイモを育て、収穫し、料理を楽しみます／木田きよ系(JAとよはし女性部)ほか	5月31日(必着)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)

## 豊橋市体育協会 1日無料体験教室(6月コース)

ところ:牛川地区体育館(牛川町字田ノ上) 対象:20歳以上の各教室の初心者 定員:各30人(申込順) 持ち物:室内用シューズ  
申し込み:5月11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(6月コース) ※時間は午前10時30分～11時30分

教室名	とき	内容
エアロビクス	6月9日(木)	基本的なレッスンで心肺機能の向上について学びます
フィットネス・フラ	6月23日(木)	ハワイアン風の曲に合わせてフラダンスを楽しみます



## 豊橋市体育協会 スポーツ教室

申し込み:5月6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

### ■豊橋市体育協会 スポーツ教室

教室名	とき	ところ	対象/定員(申込順)/参加料
すもう教室(全7回)	5月28日(土)、6月4日(土)・11日(土)・19日(日)・25日(土)、7月2日(土)・10日(日) 午前10時～正午	総合体育館(神野新田町字メノ割)	年少児～中学生/35人/3,000円
ボウリング教室(全4回)	6月7日～28日の火曜日 午後1時30分～3時30分	岩屋キャノンボウル(岩屋町字岩屋下)	12人/3,000円※貸靴使用料を含む
弓道教室 一般昼間(全7回)	6月8日～29日の水・金曜日 午後1時～3時	武道館弓道場(豊橋公園内)	30人/3,000円

## こども未来館



問い合わせ:こども未来館(☎21・5525)

休館日:水曜日※変更の場合あり

紙面では全てのイベント、講座などをお伝えできないため、ここにここでは週1回程度イベント、講座情報をメールで配信しています。詳細はホームページをご覧ください。



ホームページQRコード



ニコリン

### ■5月のイベント

おはなしおばさんのおはなし会 とき:5月7日(土)午前11時～正午、午後2時～3時 対象:0～3歳児と保護者 内容:見ても聞いても楽しめるおはなし会です

母の日企画 カーネーション一輪挿し とき:5月8日(日)午前10時 対象:どなたでも(未就学児は保護者同伴) 内容:一輪挿しをつくり、感謝の気持ちを伝えます 定員:100人(先着順) 参加料:300円(材料費)

ハットおばさんの楽しい手品 とき:5月14日(土)午前11時～正午 対象:0～3歳児と保護者 内容:身近な材料を使って楽しい手品を披露します

### ■体験プログラム/子育て講座

申し込み:5月15日(必着)までに返信先明記の往復はがきで①番号・講座名(1通に1つ)②とき③参加者全員の氏名・学年(年齢)④代表者の氏名・電話番号を、こども未来館ここにこ(〒440-0897松葉町三丁目1)。またはホームページ内体験プログラム申し込みフォームから必要事項を入力

体験プログラム/子育て講座※詳細はホームページをご覧ください。大人のみの参加はできません

体験1 大工さんになろう 珪藻土でオリジナル手品をつくらう とき:5月28日(土) 協力:(株)イトコー	体験4 和菓子職人になろう えだ豆の「ずんだ餅」をつくらう とき:6月11日(土) 協力:お亀堂
体験2 油絵画家になろう ハナショウブを描こう とき:5月29日(日) 協力:山内伸さん(画家)	子育て1 歯の親子健康講座 とき:6月3日(金) 協力:小巻康子さん(愛知県歯科衛生士会)
体験3 大学生コックさん タコライス、あおさ汁、ニンジンのプリッツをつくらう とき:6月4日(土) 協力:豊橋創造大学短期大学部	子育て2 1歳半からの幼児食をつくらう とき:6月6日(月) 協力:食生活改善推進員