



朝の歩行運動と

いっせいラジオ体操のつどい

とき:8月7日、9月4日、10月2日の日曜日(雨天順延8月14日、9月11日、10月9日) **ところ:**岩田運動公園、武道館、高師緑地、グリーンスポーツセンター、総合体育館、ほいっぷ **問い合わせ:**豊橋市体育協会(☎63・3031)



おはなしのへや

日程など:下表 **内容:**ボランティアや図書館スタッフによる紙芝居や絵本の読み聞かせ **問い合わせ:**中央図書館(☎31・3131)

■各地区市民館など(各40分)

対象は小学生以下と保護者

とき	ところ
8月19日(金) 午前11時	南陽地区市民館 (草間町字平東)
8月20日(土) 午前11時	東陵地区市民館 (牛川町字乗小路)
8月20日(土) 午後3時	市民文化会館 (向山大池町)
8月27日(土) 午前11時	アイプラザ豊橋 (草間町字東山) 青陵地区市民館 (南牛川二丁目)

■中央図書館(各30分。木曜日は各20分)

とき	時間	対象
毎週火曜日	午前11時	1〜3歳児と保護者
毎月最終水曜日		
毎月第1・2・4木曜日	午前10時・10時30分・11時	1歳6か月以下の子どもと保護者
毎週土曜日	午後2時・3時	小学生以下と保護者
毎月第2土曜日	午前10時45分、午後3時30分(※)	※午後3時30分からは外国の絵本でどなたでも
毎月第3土曜日	午前11時	5歳児〜小学生と保護者
毎週日曜日	午後2時	小学生以下と保護者

■大清水図書館(各30分。水曜日は各20分)

とき	時間	対象
毎月第1・4土曜日	午後2時	小学生以下と保護者
毎月第1土曜日	午後2時30分	英語のおはなし会でどなたでも
毎月第3水曜日	午前10時30分・11時	1歳6か月以下の子どもと保護者
毎月第3土曜日	午後2時30分	どなたでも



いきいきフェスタ2016

親子ふれあい教室 作るう!あ・そ・ぼ!

とき:8月21日(日)午前10時〜正午、午後1時〜3時 **ところ:**教育会館(神野ふ頭町 ライフポートとよはし内) **対象:**小学3年生以下と保護者 **内容/講師:**①楽しい折り紙と工作遊び/福祉レクくし②まわれ・まわれ!風車/レディースレクわたぼうし③紙コップで作るゆかいに歩く人形/ポンレク **定員:**各25人(申込順) **申し込み:**7月15日〜8月14日に希望時間・番号を豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



塩野真人・大矢英俊 卓球講習会

とき:8月17日(水)午後1時〜4時 **ところ:**総合体育館(神野新田町字メノ割) **その他:**午前中開催の卓球大会参加者(小・中学生)300人と合同で開催します **問い合わせ:**豊橋市体育協会(☎63・3031)



塩野真人選手(左)、大矢英俊選手(右)



こころの健康講座

とき:8月30日(火)午後2時〜4時 **ところ:**保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内) **テーマ:**こころの健康・ストレス対処について! **講師:**竹澤健司さん(精神科医師) **定員:**100人(申込順) **申込先:**健康増進課(☎39・9145)



食改さんのヘルシークッキング おいしく減塩

とき:8月24日(水)午前9時40分〜午後0時30分 **ところ:**あいトピア(前畑町) **対象:**市内在住の方(未就学児の同伴不可) **内容:**鶏そぼろ卵の野菜あんかけ、もやしナムルなどを作ります **講師:**食生活改善推進員 **定員:**20人(抽選) **参加料:**500円(食材費) **申し込み:**7月27日までに講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9145) kenko-info@city.toyohashi.lg.jp



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:毎月第4火曜日午後1時45分〜2時15分、毎月第4木曜日午後6時15分〜6時45分 **対象:**中学生以上 **内容:**腰痛などに効果的なストレッチ教室です **定員:**各10人(申込順) **参加料:**各300円

■スポーツ教室

とき:毎月第2日曜日①午前10時〜11時②午前11時〜正午 **対象:**①年中〜年長児②小学1〜3年生 **内容:**跳ぶ、走るなどの基礎運動を行います **定員:**各20人(申込順) **参加料:**各1,000円

■KICK BOXING

とき:毎月第2日曜日午後3時〜3時30分、毎月第3土曜日午後8時15分〜8時45分 **対象:**中学生以上 **内容:**筋力トレーニングを通じてボクシングのスキルとフォームを身につけます **定員:**各15人(申込順) **参加料:**各500円

■かけっこ教室

とき:毎月第3日曜日①午前10時〜11時②午前11時〜正午 **対象:**①年長児〜小学2年生②小学2〜6年生 **内容:**ミニハードルなどを使って、正しいフォームを身につけます **定員:**各20人(申込順) **参加料:**各1,000円

[共通事項] **ところ:**アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **申し込み:**8月1日から直接、アクアリーナ豊橋(☎31・4781)



消化器系難病患者・家族のつどい 病気と上手につきあおう

とき:8月27日(土)午後1時30分〜4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:**潰瘍性大腸炎やクローン病の患者と家族など **内容:**講演会「炎症性腸疾患の病気と治療」、交流会、個別医療相談(定員5人。申込順) **講師:**山田雅弘(市民病院消化器内科部長) **定員:**100人(申込順) **申し込み:**7月15日〜8月26日に健康増進課(☎39・9145) kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp ※個別医療相談は電話でのみ受け付け



健康づくりのためのスポーツ教室

申し込み: 各申込開始日午前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※スローストレッチ教室、ピラティス教室は豊橋市体育協会のみ受け付け

■健康づくりのためのスポーツ教室

教室名	とき	ところ	対象/定員(申込順)/参加料/持ち物	内容/申込開始日
こどもダンス教室(全4回)	8月2日(火)~5日(金) 午前10時~11時	浜道地区体育館 (浜道町字桜)	小学1~4年生/60人/ 1,000円/室内用シューズ	ダンスの基本動作やリズムのとり方を身につけます/7月21日
スローストレッチ教室 ①飯村8月コース ②飯村9・10月コース ③牛川コース ④石巻コース (各全4回)	①8月2日~23日の火曜日 ②9月6日~10月4日の火曜日(9月20日を除く)③8月5日~26日の金曜日④9月2日~23日の金曜日 午前10時~10時50分	①②飯村地区体育館 (飯村北一丁目) ③牛川地区体育館 (牛川町字田ノ上) ④石巻地区体育館 (石巻本町字出口)	女性/各20人/各2,000円/大きめのバスタオル	さまざまな動きで全身をゆっくりほぐします/①③7月20日 ②④7月29日
3B体操教室ジュニア(全6回)	9月1日・15日・29日、10月6日・20日、11月10日の木曜日 午後5時~6時30分	総合体育館 (神野新田町字メノ割)	年中児~小学2年生/20人/2,000円(初回に用具貸出料500円(全6回分)必要)/室内用シューズ	3種の用具を使って楽しく身体を動かします/7月21日
ピラティス教室(全7回)	9月7日~10月19日の水曜日 午前10時~11時30分	飯村地区体育館	女性/20人/3,000円/大きめのバスタオル	ストレッチなどで身体と心を強化します/7月28日



市民スポーツ祭

申し込み: 各申込期限までに申込用紙、参加料(シャフルボード大会を除く)を豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)※シャフルボード大会・少林寺拳法は武道館、総合体育館、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でも申し込み可。申込用紙は各体育施設で配布

■市民スポーツ祭

大会名	とき	ところ	対象/定員(申込順)/参加料	申込期限
ボウリング大会	8月28日(日) 午前9時50分	岩屋キャノンボウル (岩屋町字岩屋下)	市内在住の小学生以上/小・中学生1,000円、高校・大学生1,200円、一般1,500円	8月26日
シャフルボード大会	9月2日(金) 午前9時	草間地区体育館 (草間町字平東)	市内在住の方/1人200円(当日集金)	8月25日
サッカー大会 (5人制ミニゲーム)	9月18日(日) 午前9時	市民球技場 (岩田運動公園内)	小学生以上/小学生の部12チーム、中学生の部8チーム、高校・一般の部16チーム/1チーム各1,000円	8月17日
少林寺拳法	10月16日(日) 午前9時	前田南地区体育館 (前田南町二丁目)	市内在住・在学・在勤で少林寺拳法を修練している方	8月31日



豊橋市体育協会 スポーツ教室

申し込み: 7月21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)、武道館、総合体育館、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/持ち物
ボウリング教室(全3回)	8月22日(月)~24日(水) 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)	小学生以上/30人/一般3,000円、高校生以下2,000円、親・祖父母と高校生以下1組4,000円(貸靴料を含む)
ラージボール卓球教室(全7回)	9月1日~10月13日の木曜日 午前10時~正午	前田南地区体育館 (前田南町二丁目)	40人/3,000円/ラケット
バドミントン教室 ①新栄コース ②草間コース (各全7回)	①9月3日~10月15日の土曜日午前10時~正午 ②9月7日~10月19日の水曜日午後6時30分~8時30分	①新栄地区体育館 (新栄町字大溝) ②草間地区体育館 (草間町字平東)	中学生以上/各40人/各3,000円/ラケット