

血糖値が気になり始めたら… 楽しく学ぼう実践教室

とき:9月16日・30日、10月28日、11月25日の金曜日(全4回) 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:**市内在住の69歳以下の方(糖尿病で治療中の方を除く。未就学児の同伴不可) **内容:**糖尿病予防のための食生活や運動などを学びます **講師:**保健師など **定員:**20人(抽選) **申し込み:**8月31日までに住所、氏名、生年月日、電話番号、最近の血糖値などの血液検査結果を健康増進課(☎39・9145 ☎38・0770)

アウトドア ナイトヨガ教室

とき:9月2日(金)午後7時～8時(雨天順延16日) **ところ:**市民球場(岩田運動公園内) **対象:**市内在住・在学・在勤の方(中学生以下は保護者同伴) **内容:**芝生の上で簡単なヨガを行います **定員:**100人(申込順) **参加料:**500円(小学生以下は無料) **持ち物:**ヨガマット(レジャーシート可)、汗拭き、飲み物 **申し込み:**8月5日午前10時から豊橋市体育協会(岩田運動公園内)☎63・3031)



生活・介護支援サポーター養成講座

とき:9月22日・29日・10月6日・13日・27日の木曜日午後1時～4時、10月14日(金)～26日(水)で実習1日あり(全6回) **ところ:**牛川校区市民館(牛川町字中郷)ほか **対象:**市内在住で全日程に参加可能な方 **内容:**高齢者の特徴と関わり方、活動の紹介などの講義や実習 **定員:**20人(申込順) **その他:**地域の高齢者の見守りや傾聴などを行うサポーターとして、任意で市に登録可。全日程参加者には受講修了証を発行。詳細はホームページ参照 **申し込み:**9月21日までに、さわらび地域包括支援センター(☎54・3521)

とよはしの巨木・名木を見学しよう

とき:8月27日(土)午前9時～正午(雨天中止) **集合・解散:**市役所西館南側ベンチ前※バス使用 **内容:**大蔵神社(石巻中山町字大山)のイチイガシなどを見学します **定員:**20人(抽選。結果は8月17日までに通知) **申し込み:**8月10日(必着)までに、はがき(1枚2人まで)で参加者全員の住所・氏名・電話番号を公園緑地課(〒440-8501住所不要)☎51・2654)



とよはし歴史探訪 ちいさな土器づくり

とき:8月18日(木)・19日(金)午前10時、午後1時30分(各90分) **ところ:**文化財センター **対象:**小学4年生以上(小学生は保護者同伴) **内容:**焼き物の歴史を学び、粘土で湯飲みサイズの土器を作ります **講師:**当館学芸員 **定員:**各30人(抽選) **参加料:**各500円(材料費) **申し込み:**8月10日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚4人まで)で講座名、希望日、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を文化財センター(〒440-0897松葉町三丁目1)☎56・6060)

食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷり健康メニュー

とき:9月27日(火)午前9時40分～午後0時30分 **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(未就学児の同伴不可) **内容:**青じそ巻きの野菜添え、野菜のカレー風味煮などを作ります **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:**8月24日までに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、本講座の参加回数を健康増進課(☎39・9145 ☎kenko-info@city.toyohashi.lg.jp)

認知症サポーター講座

とき:9月3日(土)午前10時～11時 **ところ:**あいトピア(前畑町) **対象:**市内在住・在勤の方 **内容:**認知症の方への接し方などについて学びます **定員:**50人(申込順) **その他:**講座終了時に認知症サポーターの証「オレンジリング」を進呈 **申し込み:**9月2日までに住所、氏名、電話番号を豊橋市中央地域包括支援センター(☎54・7170)

結婚支援セミナー・交流会

とき:9月18日(日)午後4時～7時30分 **ところ:**高千穂(新栄町) **対象:**市内在住・在勤で20～39歳の独身男女 **内容:**男女別魅力アップセミナー、交流会(軽食) **講師:**松尾篤さん(結婚相談所Cheers代表取締役)ほか **定員:**男女各25人(申込順) **参加料:**男性4,000円、女性2,000円 **その他:**当日、身分証明書の提示が必要です。交流会でのアルコールの提供はありません **申し込み:**随時、ホームページで必要事項を入力 **問い合わせ:**結婚相談所Cheers(☎0120・60・1151)、こども未来政策課(☎51・2325)

船上セミナーと コンテナターミナル見学

とき:8月26日(金)午前9時～正午頃 **ところ:**カモメリア(神野ふ頭町) **対象:**小学生以上(小学生は保護者同伴) **内容:**三河港を船で1時間巡り、コンテナターミナルを見学します **定員:**28人(申込順) **申し込み:**8月4日～15日に代表者の住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢を、みなと振興課(☎34・3710)



コンテナターミナル

豊橋市交通児童館

※8月31日(火)まで休まず開館

問い合わせ：交通児童館
(☎61・5818)



ホームページ
QRコード



とまれマン

- おやこの広場 魚釣りあそび とき：8月14日(日)午前10時30分～11時30分 内容：紙で作った魚釣りに挑戦します。釣れたら輪投げなどのゲームができます
- なかよし広場 みんなでゆったり子守唄あそび とき：8月18日(休)午前10時・11時 内容：子守唄「おやすみなさい」に合わせて親子で歌い、体を動かします
- 交通児童館なつまつり2016 気をつけて!夜道の交通安全 とき：8月27日(土)午後5時～7時 内容：反射材うちわを作り、遊園内で夜道の交通安全について学びます
- 定期開催のプログラム

上記のほか、親子対象の「運動あそび」「おやこ造形あそび」「めざせ!わっぱなし」「リトミックあそび」「おやこヨガ」「おやこふれあい体操」や、0～3歳児と保護者対象の「つどいの広場」を定期開催しています。日程など詳細は交通児童館だより、またはホームページをご覧ください。

こども未来館

休館日：水曜日※8月17日・31日は特別開館

問い合わせ：こども未来館(☎21・5525)



ホームページ
QRコード



ニコリン

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。

- 運転士さん・車掌さんから学ぼう!電車のルール とき：8月4日(休)・5日(金)午前10時～正午、午後1時～3時 内容：電車の乗り降りなどのルールを学ぶほか、制服を着て記念撮影ができます
 - 貝殻アート とき：8月11日(祝)・12日(金)午前10時 内容：貝殻などを使って、自由に工作をします 定員：各100人(先着順)
 - 体験プログラム/子育て講座
- 申し込み：8月15日(必着)までに返信先明記のはがきで①番号・講座名(1通につき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。

<p>体験1 英語で遊ぼう!ボディチャート編 とき：8月28日(日) 協力：浅野友美さん(ここにこ体験講師)</p>	<p>体験7 大人(中学生以上)の似顔絵教室 とき：①9月3日(土)②9月4日(日) 協力：①ワタナベ ユウスケ②中村剛</p>
<p>体験2 ヴォーカリストになろう 大好きな歌を元気にうたおう♪ とき：8月28日(日) 協力：柳瀬けい子さん(ジャズヴォーカリスト)</p>	<p>体験8 パティシエになろう ショートケーキをつくろう とき：9月10日(土) 協力：マッターホーン</p>
<p>体験3 陶芸家になろう とき：8月28日(日) 協力：荒川泰宏陶芸教室</p>	<p>体験9 パンとお菓子をつくろう カレーペーパーロールと蒸しケーキ とき：9月11日(日) 協力：HAPPY BREAD</p>
<p>体験4 和菓子職人になろう さつま芋で「焼き芋のお菓子」をつくろう とき：9月3日(土) 協力：お亀堂</p>	<p>体験10 フランス料理に挑戦 うずらのファルシーをつくろう とき：9月18日(日) 協力：オレンジガーデン</p>
<p>体験5 津軽^{じやみせん}三味線に挑戦しよう とき：9月3日(土) 協力：津軽三味線 雅會</p>	<p>体験11 三原色でサンマを描こう! とき：9月18日(日) 協力：佐原郁代さん(キミコ式認定講師)</p>
<p>体験6 親子で似顔絵教室 とき：①9月3日(土)②9月4日(日) 協力：①ワタナベ・ユウスケ(似顔絵イラストレーター)②中村剛(社)日本似顔絵師協会</p>	<p>子育て1 1歳半からの幼児食をつくろう とき：9月16日(金) 協力：食生活改善推進員</p>