

**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:10月28日(金)午前9時40分～午後0時30分 **ところ:**あイトピア(前畑町)
対象:市内在住の方(未就学児の同伴不可) **内容:**タンドリーチキン、ブロッコリーとミニトマトの洋風ごま和えなどを作ります **講師:**食生活改善推進員 **定員:**20人(抽選) **受講料:**500円(食材費) **申し込み:**9月21日までに講座名、郵便番号、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)

**メタボ予防のための
健康増進スポーツ教室**

とき:10月12日・26日、11月2日・9日の水曜日(全4回)午後1時30分～3時30分 **ところ:**浜道地区体育館(浜道町字桜) **対象:**20歳以上の方 **内容:**ストレッチなどで生活習慣病を予防します **定員:**20人(申込順) **参加料:**1,000円 **申し込み:**9月8日午前10時から参加料(おつりのないようを用意してください)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

**牛川遊歩道・多米配水場
市民ハイキング**

とき:9月25日(日) [スタート]午前9時30分に豊橋公園芝生広場(旧体育館跡地) [ゴール]午後1時30分頃までに多米配水場(小雨決行) **コース:**豊橋公園一牛川遊歩道一青陵地区市民館一牛川遊歩公園一牛川原人の碑一多米配水場(歩行距離は約9km) **定員:**300人(申込順) **参加料:**200円(当日集金) **持ち物:**昼食、雨具 **その他:**雨天などによる中止決定は当日午前7時に電話で確認 **申し込み:**9月1日～18日に住所、氏名、年齢を豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)

商家駒屋 各種イベント

■駒屋で遊びん お月見どろぼう

とき:9月11日(日)午前10時～午後1時 **対象:**3歳児～小学生と保護者(2人1組) **内容:**お月見だんご作り・遊びと蔵カフェでのランチ **定員:**10組(申込順) **参加料:**1組2,000円 **申し込み:**9月6日午前10時から駒屋(☎41・6065)

■和創作 お月見跳ねうさぎ

とき:9月14日(水)午後1時～4時 **内容:**月夜の跳ねうさぎのタペストリー(絵図案を糸糸で織り込んだ厚地の布、壁かけなど)を作ります **定員:**10人(申込順) **参加料:**3,500円 **申し込み:**9月6日午前10時から駒屋(☎41・6065)

■駒屋の寺子屋

楽しく学んで、美味しく食べよう

とき:9月30日(金)午前11時30分～午後1時 **内容:**講座「脳トレ・判じ絵」と学校給食の試食 **定員:**20人(申込順) **参加料:**600円(飲み物付き) **その他:**給食のアレルギー対応はしていません **申し込み:**9月7日～22日に駒屋(☎41・6065) **[共通事項]**と**ころ:**駒屋(二川町字新橋町)

秋の汐川干潟自然観察会

とき:10月15日(土)午前10時～正午※雨天中止 **ところ:**汐川干潟(杉山町字福住) **対象:**どなたでも(中学生以下は保護者同伴) **内容:**野鳥や干潟の生き物観察会 **定員:**50人(申込順) **持ち物:**長靴、タオル、帽子、飲み物、筆記用具 **その他:**田原市共催イベントです **申し込み:**9月1日～30日に代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名・年齢を田原市役所環境政策課(〒441-3492住所不要☎0531・23・3541 ☎0531・23・0180 ☎kankyo@city.tahara.aichi.jp) **問い合わせ:**田原市役所環境政策課、豊橋市役所環境保全課(☎51・2386)



汐川干潟自然観察会の様子

**アカウミガメの来る表浜海岸の
自然観察会**

とき:10月8日(土)午前9時～10時30分 **ところ:**表浜海岸 **対象:**小学生以上(中学生以下は保護者同伴) **内容:**海岸の植生観察と、ふ化後の産卵巣調査 **定員:**50人(申込順) **持ち物:**タオル、帽子、飲み物、筆記用具 **申し込み:**9月1日～23日に代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名・年齢を環境保全課(〒440-8501住所不要☎51・2386 ☎56・5577 ☎kankyohozen@city.toyohashi.lg.jp)



表浜海岸の自然観察会の様子

豊橋市民お月見会

とき:9月15日(日)午後5時～8時 **ところ:**三の丸会館(豊橋公園内) **対象:**小学生以上 **内容:**月をテーマに川柳・俳句・短歌を作ります **その他:**お月見会前に作ったものは無効。応募作品は現地読みでなくても可。抹茶一服(お菓子付き。380円)の提供あり **申し込み:**9月21日(必着)までに所定の投稿票で三の丸会館設置の投稿箱に投稿、または、はがきで三の丸会館(〒440-0801今橋町3-1☎56・6022)※投稿票は三の丸会館、穂の国とよはし芸術劇場(西小田原町)などで配布

歯科衛生士日曜オープンキャンパス

とき:①10月16日(日)午前10時～正午 ②11月13日(日)午後1時～3時 **ところ:**豊橋歯科衛生士専門学校(中野町字中原「ほいつぶ」内) **内容:**人工歯石除去などの体験学習 **講師:**歯科医師、歯科衛生士 **定員:**各40人(申込順) **申し込み:**①は10月11日、②は11月7日までに豊橋歯科衛生士専門学校(☎26・8288) **問い合わせ:**豊橋歯科衛生士専門学校、健康政策課(☎39・9111)



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3回) **対象:** どなたでも(全日程に参加できる東三河在住・在勤の方優先) **内容:** 東三河の各地を歩いて回り、地域の魅力を発見します **講師:** 各市町職員ほか **定員:** 50人(抽選) **申し込み:** 9月26日までに生涯学習課(☎51・2850)

■歩いて探そう東三河の宝 秋編 ※集合・解散は現地

とき	ところ	テーマ
10月21日(金) 午後1時～3時30分	田原市	蔵王山の麓から 文化遺産と自然
10月28日(金) 午前10時～正午	蒲郡市	ジオツアー in 蒲郡 西浦半島のなりたちを探る
11月11日(金) 午前9時30分～正午	東栄町	古戸ご利益スポット巡り



イクボスセミナー

とき: 10月17日(月)午後2時～4時 **ところ:** 愛知県東三河総合庁舎(八町通五丁目)
対象: 企業の経営者、管理職など **テーマ:** 「上司が変われば組織が変わる!働き方が変わる!」ほか **講師:** 林啓介さん((公社)豊橋青年会議所理事長)ほか **定員:** 30人(申込順) **申し込み:** 10月7日までに申込書を愛知県東三河総局企画調整部産業労働課(☎54・7239)※申込書は愛知県東三河総局ホームページで配布
問い合わせ: 市役所こども未来政策課(☎51・2325)



豊橋市体育協会 1日無料体験教室(10月コース)

定員: 各30人(申込順) **申し込み:** 9月9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/持ち物	内容
ヨガ	10月6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/バスタオル	ヨガのポーズでリラックスします
キッズチア	10月19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/室内用シューズ	プロバスケットボールチーム「三遠ネオフェニックス」のチアを体験します

豊橋市交通児童館



問い合わせ: 交通児童館
(☎61・5818)



ホームページ
QRコード



おうだんほどうくん

※8月31日(水)まで休まず開館

■自然とあそぶプログラム レインボーバブル **とき:** 9月3日(出)午前10時30分～11時30分 **内容:** カラフルな石鹸の泡を使って遊びます

■なかよし広場 みんなで楽しくふれあい歌あそび **とき:** 9月15日(水)午前10時・11時 **内容:** 季節の歌にあわせて親子で体を動かして遊びます

■敬老の日企画「チェキ」で手作りフレーム **とき:** 9月19日(祝)午前9時 **内容:** ポラロイドカメラと一緒に写真を撮ってフレームに飾り、ひとこと手紙を添えてプレゼントします **定員:** 50人(先着順)

■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。