

## 健康づくりのためのスポーツ教室 スローストレッチ教室

**日程など:** 下表(各全4回) **内容:** さまざまな動きで全身をゆっくりほぐします **定員:** 各20人(申込順) **参加料:** 各2,000円 **持ち物:** 大きめのバスタオル **申し込み:** 11月8日午前10時から参加料(おつりのないよう用意してください)を豊橋市体育協会(岩田運動公園内 ☎63・3031) ※受付初日に定員に達しないコースは総合体育館、武道館、総合運動場管理事務所、各地区体育館などでも可

### ■スローストレッチ教室

※時間は午前10時～10時50分

コース名	とき/ところ
飯村12月コース	12月2日～23日の金曜日/飯村地区体育館(飯村北一丁目)
石巻12月コース	12月6日～27日の火曜日/石巻地区体育館(石巻本町字出口)



## 勤労者講座 ビギナーズラン/めざせ走走!ハーフマラソン

**とき:** 11月17日～12月15日の木曜日(全5回) 午後7時～8時30分 **ところ:** 勤労青少年ホーム(神野ふ頭町 ライフポートとよはし内) **対象:** 市内在住・在勤の勤労者 **内容:** トークを中心に走り方を楽しく学びます **講師:** チャーリーさん(㈱エフエム豊橋パーソナリティー) **定員:** 20人(申込順) **受講料:** 700円 **その他:** 満1歳～未就学児の託児あり(予約制。定員あり(申込順)。1人1回150円必要) **申し込み:** 11月12日までに住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先を勤労青少年ホーム(☎33・0555 [kinroseisyonen-home@city.toyohashi.lg.jp](mailto:kinroseisyonen-home@city.toyohashi.lg.jp))



チャーリーさん

## 集まれ!秋のレクスポ広場 in グリーン

**とき:** 11月23日(祝)午前10時～正午、午後1時～3時(雨天中止) **ところ:** グリーンスポーツセンター(大岩町字火打坂) **内容:** 芝生の上で行うレクリエーションスポーツの体験 **定員:** 各150人(申込順) **申し込み:** 11月22日までに氏名、年齢、電話番号を豊橋市体育協会(☎63・3031)

## 生活・介護支援サポーター養成講座

**とき:** 11月8日・15日・22日・29日・12月13日の火曜日午前9時15分～午後0時15分、11月30日(水)～12月12日(月)で実習1日あり(全6回) **ところ:** 東部地区市民館飯村分館(飯村南四丁目)ほか **対象:** 市内在住で全日程に参加できる方 **内容:** 高齢者の特徴と関わり方などの講義・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けいちょう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交付。詳細はホームページ参照 **申込先:** 地域包括支援センターケアコープ豊橋(☎65・8567)

## 家具等再生品展示・販売会

**とき/ところ:** ①11月12日(土)～17日(木)午前9時～午後5時(土・日曜日は午後4時まで) / 市役所市民ホール・市民ギャラリー(東館1階)、②11月26日(土)・27日(日)午前9時30分～午後4時(27日は正午まで) / こども未来館こここ(松葉町三丁目) **その他:** 家具などの運搬は、①は後日、②は27日に当選者本人でお願いします。詳細は決定次第、ホームページなどでお知らせします **申し込み:** 各開催期間中に各会場 **問い合わせ:** 業務課(☎61・4136)



再生品家具(例)

## 福祉の施設ボランティアのつどい

**とき:** 11月20日(日)午後1時30分～3時30分 **ところ:** あいトピア(前畑町) **対象:** 市内の福祉施設でボランティア活動中の方 **内容:** 活動情報を交換し、今後の取り組みにいかします **定員:** 30人(申込順) **申し込み:** 11月1日～15日に豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

## 若者就職サポート塾 in 豊橋

**とき:** 11月9日(水)午前10時～午後4時 **ところ:** ホテルアソシア豊橋(花田町字西宿) **対象:** おおむね45歳未満の若年求職者、家族 **内容:** 職業適正診断、ハローワーク豊橋や東三河地域サポートステーションによる相談会など **その他:** 平成29年3月卒業予定の大学生、短大生などを対象とした合同企業説明会を同時開催 **問い合わせ:** 商工業振興課(☎51・2437)

## ひとり親家庭の親や寡婦のための就業支援講習会 ガイドヘルパー研修

**とき:** 来年1月7日～2月18日の土曜日(全7回) 午前9時30分～午後5時 **ところ:** ヘルパースクールユノモク久屋大通校(名古屋市中区) **対象:** ひとり親家庭の親・寡婦で全日程に参加できる方 **定員:** 20人(抽選) **受講料:** 2,592円(教材費) **申し込み:** 11月1日～18日に直接、市役所こども家庭課(東館2階 ☎51・2320)

## 認知症サポーター講座

**とき:** 12月3日(土)午後2時～3時 **ところ:** つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) **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:** 40人(申込順) **その他:** 講座終了後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:** 11月1日～28日に住所、氏名、電話番号を豊橋市東部地域包括支援センター(☎64・6666) **問い合わせ:** 長寿介護課(☎51・2338)



## 市民大学トラム ミナクルで科学しよう！

**日程など:** 下表 **定員:** 各15組(抽選) **申し込み:** 各申込期限までに住所、氏名、年齢、電話番号を南稜地区市民館(〒441-8133 大清水町字彦坂10-7 ☎26・0010)

### ■市民大学トラム ミナクルで科学しよう！

講座名	とき／ところ	対象／内容	講師※敬称略／参加料	申込期限
宵の明星を観察する 天体望遠鏡をつくろう！	12月17日(出)午後1時30分～3時／南稜地区市民館(大清水まなび交流館「ミナクル」内)	市内在住の小学3～6年生と保護者／35倍望遠鏡を作り、星座への関心を広げます	視聴覚教育センター学芸員／無料(材料費1台2,200円必要)	12月1日
おいしい農業「トマト栽培と温室のヒミツ」を探る	12月18日(回)午前10時～11時30分／野依町字松割地内の温室	市内在住の小学生と保護者／おいしいトマトを育てる工夫や温室の仕組みを学びます	天野能伸(大玉トマト農家)	
宵の明星をみんなで見よう！	来年1月14日(出)午後6時30分～8時／南稜地区市民館	市内在住の小学生と保護者／宵の明星、日没後の一番星、金星を観察します	とよはし星空キャラバン隊	12月22日



## 家庭教育セミナー

**対象:** 小学生と保護者 **講師:** 豊橋風保存会 **定員:** 各20組(抽選) **受講料:** 無料(材料費各400円必要)

### ■家庭教育セミナー

講座名	とき／ところ	内容	申し込み
親子で和風づくり！	12月3日(出)午前10時～11時30分／青陵地区市民館(南牛川二丁目)	昔から親しまれている和風を作ります	11月15日までに郵便番号、住所、親子の氏名・年齢、電話番号を青陵地区市民館(☎61・9285) <a href="mailto:seiryo@tees.jp">seiryo@tees.jp</a>
鳥風のひみつを知り、鳥風を作ってみよう	12月10日(出)午前10時～正午／二川地区市民館	ビニールを使って幅90cmの鳥風を作ります	11月27日までに郵便番号、住所、親子の氏名・年齢、電話番号を二川地区市民館(〒441-3142 大岩町字東郷内111-1 ☎41・0551) <a href="mailto:hutagawa@tees.jp">hutagawa@tees.jp</a>



## 豊橋市体育協会 1日無料体験教室(12月コース)

**定員:** 各30人(申込順) **申し込み:** 11月10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(12月コース) ※時間は午前10時30分～11時30分

教室名	とき	ところ	内容／持ち物
エアロビクス	12月2日(金)	牛川地区体育館(牛川町字田ノ上)	心肺機能の向上について学びます／室内用シューズ
からだリセット	12月7日(水)	飯村地区体育館(飯村北一丁目)	体の力の抜き方、肩こり・腰痛の解消方法を学びます／バスタオル



## アクアリーナ豊橋 各種教室

**ところ:** アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **対象:** 18歳以上の方 **参加料:** 月額3,080円(別途事務手数料など必要) **その他:** 各回、1時間トレーニングルーム利用可 **申し込み:** 随時、アクアリーナ豊橋(☎31・4781)

### ■アクアリーナ豊橋 各種教室

教室名	とき(各月3回。当施設指定日)	定員(申込順)
ヨガ教室	火曜日午前10時～11時、金曜日午後7時～8時	各30人
ピラティス教室	水曜日午前10時～11時	30人
エアロビクス教室	水曜日午後7時30分～8時30分、木曜日午前10時～11時、土曜日午後7時～8時	各25人