

### 市民大学 ترام

#### 南部

#### 万葉集を楽しむ

##### ～日本語の美しさ、豊かさに触れる～

万葉の世界を読み解き想像することで、太古の自然、人々の心情や暮らしに触れてみましょう。

★日時：4/22, 5/6, 5/20, 6/3, 6/17の火曜日  
(全5回) 各回とも10:00～11:30

★内容：初心者から万葉の世界を楽しめる講座です。  
テーマ、歌人をピックアップし、読み解きます。

★場所：南部生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：20名(抽選)

★受講料：1,500円

★講師：鈴木多香子さん(日本歌謡学会)

★申込：4/3(木)までに南部生涯学習センターへ

☎ 47-0974 e-mail:nanbu@tees.jp



#### 青陵

#### 己書(おのれしょ)を始めよう!

書き方や文字の書き順にとらわれることなく、自らが思うがまま自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書を基礎から学びます。

★日時：4/24, 5/8, 5/22, 6/12, 6/26, 7/10の木曜日  
(全6回) 各回とも10:00～11:30

★内容：己書とは?から始め、段階的に上達していくことを目指します。

★場所：青陵生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：20名(抽選)

★受講料：1,500円

★材料費：2,000円(初回1,000円、2回～200円/回)

★講師：鈴木美有紀さん(己書師範)

★申込：4/8(火)までに青陵生涯学習センターへ

☎ 61-9285

e-mail:seiry@tees.jp

※右のQRコードを読み取り、  
申込みフォームからも申込み  
できます。



#### 東陽

#### 産後の身体ケアー

育児動作や姿勢を工夫するだけで首・肩などの痛みが軽減されます。理学療法士が医療的な見地から指導します。

★日時：4/26, 5/10, 5/24の土曜日(全3回)  
各回とも13:30～15:00

★内容：妊娠・出産に伴う身体の変化、育児動作のポイント(講義)、簡単なストレッチやトレーニング(実技)、質疑・応答(悩み相談会)

★場所：東陽生涯学習センター

★対象：生後12か月未満の母子

※育メンパパ同伴可。今後二人目三人目の  
お子さんをお考えのお母さん

★定員：15組(抽選)

★受講料：1,500円

★講師：夏目 成美さん

★申込：4/11(金)までに東陽生涯学習センターへ

☎ 61-7741 e-mail:toy@tees.jp



#### 二川

#### 懐かしの日本の名曲を唄おう!

年代別の日本の名曲を生演奏で唄うと共に歌う健康法・健康効果を学びます。

★日時：5/10, 5/24, 6/14, 6/28の土曜日(全4回)  
各回とも13:30～15:00

★内容：「昭和初期」「中期」「後期」「大正～昭和」の  
抒情歌・童謡唱歌・昭和歌謡・ポップス等々

★場所：二川生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：50名(抽選)

★受講料：1,500円

★講師：下山恵子さん(実結の木音楽教室主宰)

樋口浩久さん(日本の抒情歌愛好会)

★申込：4/25(金)までに二川生涯学習センターへ

☎ 41-0551 e-mail:hutagawa@tees.jp



## 知っトク！豊橋ゼミナール

### 東部 岩屋緑地っていいな！

岩屋緑地に親しみ、自然を守る活動について体験を通して理解を深めます。

★日時：4/12, 7/19, 2/14の土曜日（全3回）

各回とも9:30～11:30

★内容：タケノコ掘りと竹林整備  
昆虫観察と「四季ときめきの森」散策、椎茸の菌打ちなど



★場所：岩屋緑地

★対象：どなたでも

（小学生と保護者、一般）

★定員：20名（抽選）

★受講料：無料

★材料費：1,000円（椎茸菌打ち体験セット実費）

★講師：森北浩司さん、吉田只男さん

★申込：3/15（土）までに東部生涯学習センターへ ☎ 63-3810

e-mail:tobu@tees.jp



### 南部 三河港探訪

#### 港の全容と巨大なお仕事現場を拝見

日本の真ん中！豊橋にある物流拠点を知っとこう。

★日時：5/29, 6/5, 6/12の木曜日（全3回）

各回とも13:00～15:30

※バス移動時間を含みます

★内容：三河港の全体説明と各企業現場を見学します。

★場所：5/29 カモメリアと三河港コンテナターミナル（株）

6/5（株）新来島豊橋造船

6/12 セキスイハイム工業（株）中部事業所

★対象：どなたでも

★定員：20名（抽選）

★受講料：無料

★講師：みなと振興課、三河港コンテナターミナル（株）さん、（株）新来島豊橋造船さん、セキスイハイム工業（株）中部事業所さん

★申込：4/30（水）までに南部生涯学習センターへ

☎ 47-0974 e-mail:nanbu@tees.jp



## 地域力向上講座

### 飯村 懐メロをオシャレに歌おう♪

懐かしい歌を仲間と共に歌い、心の解放を図ると共にコミュニケーションのきっかけとします。

★日時：5/9, 5/23の金曜日（全2回）

各回とも13:30～15:00

★内容：懐かしい歌を同席した仲間と一緒に歌うことで、心の解放とコミュニケーション能力の向上を図ります。

★場所：東部生涯学習センター飯村分館

★対象：どなたでも

★定員：20名（抽選）

★講師：中川由美子さん（中川音楽塾主宰）

★申込：4/18（金）までに東部生涯学習センター飯村分館へ

☎ 64-5261 e-mail:imure@tees.jp



### 南部 吉田城から学ぶ

#### ～城の基本知識と発掘調査から見たもの～

学芸員と豊橋の古にタイムスリップしませんか？

★日時：5/17, 5/24, 5/31の土曜日（全3回）

各回とも13:30～15:00

★内容：城の基本と吉田城、吉田宿について学ぶとともに、吉田城址を見学します。

★場所：南部生涯学習センター

5/31は豊橋市美術博物館

★対象：中学生以上

★定員：20名（抽選）

★受講料：無料

★講師：豊橋市美術博物館学芸員

★申込：4/30（水）までに南部生涯学習センターへ

☎ 47-0974 e-mail:nanbu@tees.jp



## 家庭教育セミナー

### 飯村 楽しい！おいしい！親子でお好み焼きづくり

親子で楽しくお好み焼きづくりに取り組み、絆を深めたり、食への興味を高めたりします。

★日時：6/1（日）9:30～11:30

★場所：東部生涯学習センター飯村分館

★定員：8組（抽選）

★材料費：1組1,000円

★講師：山本友香さん（管理栄養士）

★申込：4/18（金）までに東部生涯学習センター飯村分館へ

★内容：親子でお好み焼きづくりに挑戦

★対象：小学生以下と保護者（1組2人）

☎ 64-5261 e-mail:imure@tees.jp

