

市民大学 ترام

牟呂

心とからだを整える リラックスヨガ講座

初心者から経験者までリラックスヨガで心とからだをリフレッシュしましょう。

★日時：6/11～7/23の木曜日(全7回)

各回とも 13:30～15:00

★内容：心とからだを整えるリラックスヨガの実技を学びます。

★場所：牟呂生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：15名(抽選)

★受講料：1,500円

★材料費：無料

★講師：榎野マキさん

(ヨガインストラクター)

★申込：5/22(金)までに牟呂生涯学習センターへ

☎ 32-4615 e-mail:mu-ro@tees.jp



高師台

津軽三味線体験

津軽三味線の演奏にチャレンジしてみましよう。伝統文化に触れることで脳を活性化できるかもしれません。

★日時：6/13, 6/20, 6/27の土曜日(全3回)

各回とも 13:30～15:00

★内容：津軽三味線の基礎基本を学びます。

★場所：高師台生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：8名(抽選)

★受講料：1,500円

★講師：宮本鮎美さん(雅會 講師)

★申込：5/22(金)までに高師台生涯学習センターへ

☎ 48-1321 e-mail:takashisyougai@tees.jp



子育てお悩み解決塾

五並

レッツエンジョイ ・ストレッチ体操

健康な身体づくりをめざす中高年向けの講座です。

★日時：6/28～8/26の日曜日(全5回)

各回とも 10:00～11:30

★内容：日頃使っていない筋肉をほぐしたり、関節の可動域を徐々に広げる運動を行ったりして健康な身体づくりをめざします。

★場所：五並生涯学習センター2F 和室

★対象：シニア女性

★定員：10名(抽選)

★受講料：1,500円

★講師：田中雅子さん

★申込：6/10(水)までに五並生涯学習センターへ

☎ 21-2729 e-mail:inami@tees.jp



豊城

手作りおもちゃを作って遊ぼう

お子さんと一緒に手作りおもちゃを作って遊びながら、子育てのヒントを共有しましょう。

★日時：7/10(金) 10:00～11:30

★内容：前半、子育てに関するお悩み講座。後半、子どもたちとおもちゃ作りをして遊びます。

★場所：豊城生涯学習センター和室・プレイルーム

★対象：年少児以下と保護者

★定員：10組程度

★受講料：無料

★材料費：無料

★講師：中島美奈子さん

★申込：6/26(金)までに豊城生涯学習センターへ

☎ 53-3304 e-mail:hojo@tees.jp



家庭教育セミナー

北部 豊橋魚市場でお魚教室

～親子でお魚のことをたくさん知ろう～

お魚のことをたくさん知って、お魚はかせになろう！

★日時：7/11(土) 6:20～8:10

★内容：セリ見学、大型冷凍庫入室体験、お魚教室

★場所：豊橋魚市場

★対象：小学生とその保護者

★定員：16組(抽選)

★受講料：無料

★講師：市原卓さん(豊橋魚市場職員)

★申込：6/5(金)までに北部生涯学習

センターまたは二次元コードから

☎53-4212 e-mail:hokubu@sala.dti.ne.jp



知っトク! 豊橋ゼミナール

五並 食の循環型社会をめざして

～(株)渥美フーズのSDGsな取り組み～

★日時：6/6, 6/13, 6/20の土曜日(全3回)

各回とも10:00～11:30

★内容：地域の食と健康を育む(株)渥美フーズがめざす「エコサークルな社会」について教えてもらいます。

★場所：1回目 五並生涯学習センター

2回目 小松原の農場(オアシスファーム)

3回目 ビオ・あつみエピスリー豊橋

★対象：どなたでも

★定員：20名(抽選)

★講師：(株)渥美フーズ 渡会一仁さん

★申込：5/20(水)までに五並生涯学習センターへ

☎21-2729 e-mail:inami@tees.jp



青陵 親子でチャレンジ! 多肉植物の寄せ植え

親子で協力して今人気の多肉植物の寄せ植えを楽しみながら完成させよう!

★日時：6/14(日) 10:00～11:30

★内容：個性豊かな寄せ植えを完成させて育てていく楽しさを学びます。

★場所：青陵生涯学習センター

★対象：小学生とその保護者

★定員：7組(抽選)

※スペースの都合上、小学生と保護者の2名1組を原則とします。

★受講料：無料

★材料費：一個作成につき500円(複数作成OK)

★講師：杉浦稔さん(多肉植物育成愛好家)

★申込：5/24(日)までに青陵生涯学習センターへ

☎61-9285 e-mail:seiryo@tees.jp

またはこちらの二次元コードから



高豊 ロケ地とよはしを再発見!

映画等のロケ地を誘致するための手法を学び、誘致までのやり取りや撮影時の裏話を聞く!

★日時：6/13, 6/20, 6/27の土曜日(全3回)

各回とも13:30～15:00

★内容：映画等のロケ地として誘致するための活動内容や撮影時の裏話を聞きます。

★場所：高豊生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：20名(抽選)

★受講料：無料

★講師：とよはしフィルムコミッション

大木敏行さん

★申込：5/22(金)までに高豊生涯学習センターへ

☎21-2824 e-mail:taka-toyo@tees.jp

