

認知症サポーター地域講座

日程など: 下表 **対象:** 市内在住の方 **内容:** 認知症を知り、認知症になった方や家族への支援の方法を学びます **講師:** キャラバン・メイト (研修を受講し、講師役として登録されたボランティア) **定員:** 60人程度 (申込順) **受講料:** 無料 **その他:** 参加者にはサポーターの証「オレンジリング」を進呈します **申し込み:** 前日までに各申込先 **問合せ:** 各申込先、長寿介護課 (☎51・2338)

■認知症サポーター地域講座 時間は午後2時～3時30分

| とき | ところ | 申込先 |
|----------|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1月22日(土) | 保健所・保健センター (中野町字中原「ほいっぷ」内) | 地域包括支援センター作楽荘 (王ヶ崎町字上原☎48・7888) |
| 2月5日(土) | 二川地区市民館 (大岩町字東郷内) | 地域包括支援センター尽誠苑 (大脇町字大脇ノ谷☎65・2751) |

市民ロビーコンサート

日程など: 下表 **ところ:** 市役所市民ギャラリー (東館1階) ※1月15日は、こども未来館こここ(松葉町三丁目) **内容:** 公募市民による生演奏の音楽会を開催します **入場料:** 無料 **問合せ:** 豊橋文化振興財団 (☎61・6145)



市民ロビーコンサートのようす

■市民ロビーコンサート

時間は午後0時15分～55分頃※1月15日は、午前11時30分～午後0時15分頃

| とき | 出演※敬称略 | 内容 |
|----------|----------------------------|---------------------------|
| 1月12日(水) | 古田時雄、下山恵子、蔵本緑 | 独唱、二重唱 |
| 1月13日(木) | ガイタ・クアトロ | ハーモニカ、バスハーモニカ、コードハーモニカ |
| 1月14日(金) | アンコーラ ムジカ ANCORA MUSICA | ピアノ、ヴァイオリン、トロンボーン、パーカッション |
| 1月15日(土) | 河合万由子・仁実・薫子3姉妹 | ヴァイオリン |
| 1月18日(火) | おとや 音弥 | 唄、三味線 |
| 1月19日(水) | クリンゲルン Klingelen | ミュージックベル |
| 1月20日(木) | あすなろ合奏団 | ヴァイオリン、ビオラ、チェロ、ピアノ |
| 1月21日(金) | カナリヤの会・コラルカナリヤ | 合唱 |

今日からできる!健康づくり実践教室

日程など: 右表 **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 **内容:** 生活習慣病などの予防・解消のための具体的な方法について、講義や実践をとおして学びます **講師:** 保健師・栄養士ほか **参加料:** 無料 **申し込み:** 1月18日までに参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を健康増進課 (☎39・9145)

■今日からできる!健康づくり実践教室

| 講座名 | とき | 定員(抽選) |
|-----------|----------------------------|--------|
| 必須 講義編 | 1月28日(金) 午前9時30分～11時30分 | 50人 |
| 選択A 運動実践編 | 1月31日(月) 午前9時30分～11時30分 | 30人 |
| 選択B 食事実践編 | 2月4日(金) 午前9時30分～午後0時30分 | 20人 |

※講義編に加えて、運動実践編・食事実践編のどちらか、または両方参加できます。講義編のみの参加可。実践編のみの参加不可

生活・介護支援サポーター養成研修

とき: 1月24日(月)・28日(金)・31日(月)、2月3日(木)・21日(月)おおむね午前9時15分～午後1時15分、2月4日～20日で実習1日5時間あり(全6回) **ところ:** ふれあいコープあ・ん・ず(牟呂町字松崎) **対象:** 市内在住の方 **内容:** 高齢者福祉、認知症、人との関わり方などを学び、在宅高齢者の生活を支援するサポーターを養成します **受講料:** 無料 **定員:** 各20人(申込順) **その他:** 全日程参加者に研修修了証を発行。詳しくはホームページ (http://www.city.toyohashi.aichi.jp/bu_fukushi/choju/sapporterkatudou.html) 参照 **申し込み:** 1月21日までに地域包括支援センターコープ豊橋中央 (☎53・1519)

防火管理者(甲種・乙種)資格取得講習会

とき: 甲種/2月1日(火)・2日(水)(全2回)、乙種/2月1日(火)。いずれも午前9時30分～午後5時 **ところ:** 中消防署(東松山町) **対象:** 東三河地域に在住・在勤で甲種または乙種防火管理者の資格取得予定者 **定員:** 甲種/90人・乙種/10人(申込順) **受講料:** 無料(テキスト代4,000円必要) **その他:** 詳しくはホームページ (<http://www.city.toyohashi.aichi.jp/syoubou/topics/boukakanrisya.html>) 参照 **申し込み:** 1月17日～21日にテキスト代を消防本部予防課 (☎51・3115)、中消防署 (☎52・0119)、南消防署 (☎46・0119)





二川宿本陣まつり 春の七草展 人日の節句

とき: 1月4日(火)正午～10日(初)正午 **ところ:** 二川宿本陣資料館(二川町字中町) **内容:** 七草粥を食べる日として知られている正月七日の「人日の節句」にあわせ、春の七草の展示や、二川盆栽愛好家の協力による正月を彩る盆栽の展示を行います **入館料:** 一般400円、小・中・高校生100円 **問合せ先:** 二川宿本陣資料館(☎41・8580)



春の七草展のようす



ダイエットサポートプログラム

とき: 1・2月の火・木曜日 昼の部/午後0時30分～1時30分、夜の部/午後7時～8時(各全16回) **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 **内容:** 筋力トレーニングと有酸素運動、カウンセリングを組み合わせた減量教室です。2か月で体重2～4kg、体脂肪率4～5%減を目指します **定員:** 各4人(申込順) **受講料:** 各21,000円 **申込先:** アクアリーナ豊橋(☎31・4781)



東三河日本語スピーチコンテスト

とき: 1月16日(日)午後1時30分～4時30分 **ところ:** 駅前文化ホール(駅前大通二丁目開発ビル10階) **内容:** 東三河5市(豊橋・豊川・蒲郡・新城・田原)に在住し、それぞれの市から選抜された外国人が、地域での生活や日ごろ感じていることを日本語で発表します **入場料:** 無料 **定員:** 200人(先着順) **問合せ先:** 豊橋市国際交流協会(☎55・3671)



女性レクリエーション教室

とき: 2月2日～3月9日の水曜日(全6回) 午前10時～正午 **ところ:** 青少年センター(牟呂町字東里) **対象:** 市内在住・在学・在勤の高校生以上の女性 **内容:** 生活の中で子どもから高齢者まで幅広く活用できるレクリエーションを学びます **講師:** 阿部弘子さん(レクリエーション・コーディネーター)ほか **定員:** 30人(申込順) **参加料:** 無料 **その他:** 託児あり(予約制) **申し込み:** 1月5日から青少年センター(☎46・8925)



アイプラザ豊橋文化学園 合同作品展

とき: 1月18日(火)～23日(日)午前9時～午後5時(23日は午後4時まで) **ところ:** 美術博物館(豊橋公園内) **内容:** アイプラザ豊橋で開講されている書道、ペン習字、日本画、面打ち教室の成果として、約120点の作品を展示します **観覧料:** 無料 **問合せ先:** アイプラザ豊橋(草間町字東山☎46・7181)

2月の交通児童館行事案内



■リトミックあそび

とき: 2日(水)午前10時30分～11時30分 **対象:** 1歳半～3歳児と保護者 **内容:** 音楽あそび

■運動あそび教室

定員: 15組(申込順) **とき:** 5日(土)・19日(土)午前9時40分～10時40分、午前11時～正午 **対象:** 小学1～3年生(保護者同伴) **内容:** 縄跳び・力比べ **定員:** 各20人(申込順)

■幼児の親子あそび

持ち物: 体育館シューズ **とき:** 6日(日)午前10時30分～11時30分 **対象:** 年少～年長児(保護者同伴) **内容:** 動くおもちゃ作り **定員:** 20人(申込順)

■親子造形あそび

とき: 13日(日)午前10時30分～正午 **対象:** 年長児および小学生(保護者同伴) **内容:** 万華鏡作り **定員:** 20人(申込順)

■おやこヨガ

とき: 17日(木)午前10時30分～11時15分 **対象:** 生後7か月～1歳半までの子どもと保護者 **内容:** 呼吸を意識しながら体をほぐします **定員:** 15組(申込順)

■親子ふれあい体操

とき: 23日(水)午前10時30分～11時30分 **対象:** 生後4か月位～1歳未満児と保護者 **内容:** 体を使ってあそびます **定員:** 20組(申込順)

■バスツアー

参加料: 無料 **申し込み:** 「リトミックあそび」「幼児の親子あそび」は1月19日、「運動あそび教室」「親子造形あそび」は1月20日、「おやこヨガ」は2月1日、「親子ふれあい体操」は2月4日の午前10時30分から交通児童館(向山町字池下☎61・5818) ※定員のあり催しの対象者は市内在住の方です **保育士などによる子育て相談を常時、実施しています** **公共交通機関を利用してください**

