

**脳の元気はつらつクラブ 活動支援ボランティア養成講座**

**日程など:** 下表(全4回) **ところ:** 市役所東85会議室(東館8階) **対象:** 市内在住の65歳未満の方(介護施設などの職員を除く) **内容:** 高齢者が認知症予防に仲間と趣味を通じて取り組める「脳の元気はつらつクラブ」の活動支援ボランティアを養成します **定員:** 30人(抽選) **受講料:** 無料 **その他:** 受講後はクラブの支援をお願いします **申し込み:** 5月2日～31日に長寿介護課(☎51・2338)

■脳の元気はつらつクラブ 活動支援ボランティア養成講座

とき	内容	講師
6月7日(火) 午前10時～午後3時	認知症と認知機能検査について	保健師
6月15日(水) 午前10時～午後4時30分	旅行プログラムの進め方	NPO法人認知症予防 サポートセンター
6月21日(火) 午前10時～午後4時30分	ウォーキング・料理プログラムの進め方	
6月27日(月) 午前10時～午後4時30分	パソコンプログラムの進め方	



脳の元気はつらつクラブのようす

**市民大学トラム一般講座 ※開催場所は申込先と同じ**

詳しくは生涯学習情報サイト「e-glad!」(<http://www.e-glad.jp/>)

講座名	とき	定員(抽選)／受講料	内容／講師※敬称略	申し込み
スクラップ ブックイング入門 (全6回)	5月20日、6月3日・24日、7月15日、8月19日、9月16日の金曜日 午後1時30分～3時	20人／1,500円(別途材料費5,000円必要)	思い出の写真を美しくデコレーションし、色あせず長く保存する方法を学びます／佐野美穂(スクラップブックイングインストラクター)	5月15日までに直接、青陵地区市民館(南牛川二丁目 ☎61・9285)
絵手紙をかこう (全10回)	6月2日～10月20日の第1・3木曜日 午前10時～正午	20人／2,000円(別途材料費500円必要)	絵手紙のかき方を学び、かく楽しみを味わいます。初心者歓迎／藤城和彦(元中学校長)	5月15日までに高師台地区市民館(西幸町字浜池 ☎48・1321)
もしもピアノが弾けたなら (全8回)	6月9日～10月27日の第2・4木曜日(8月を除く) 午後1時30分～3時	20人／1,500円(別途教材費3,000円必要)	趣味としてピアノが弾けるようになれば…と思っている初心者のための講座です／平塚祥子(ヤマハ音楽教室認定講師)ほか	5月15日までに東陵地区市民館(牛川町字乗小路 ☎64・8088)

**スポーツ教室**

教室名	とき	ところ	対象／定員(申込順)／参加料／持ち物	申し込み
すもう教室 (全8回)	6月4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)・7月2日(土)・10日(日)・24日(日)・30日(土) 午前10時～正午	武道館すもう場(豊橋公園内)	小・中学生／35人／3,000円	5月6日午前9時から参加料を豊橋市体育協会(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
ピラティス教室 (全8回)	6月8日～7月27日の水曜日 午前10時～11時30分	飯村地区体育館(飯村北一丁目)	女性／20人／3,000円／大きめのバスタオルなど	5月11日午前10時から参加料を豊橋市体育協会(岩田運動公園内 ☎63・3031)

## 中高年齢者のためのパソコン講習会

**日程など:** 右表 **ところ:** 豊橋市シルバー人材センター **対象:** 市内在住の45歳以上の方 **定員:** 各13人(抽選) **受講料:** 各8,000円(別途テキスト代必要) **申し込み:** 5月16日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1コース1枚)で講座番号とコース記号、住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、電話番号を豊橋市シルバー人材センター(〒441-8087牟呂町字東里42-2 ☎48・3301)

### ■中高年齢者のためのパソコン講習会

講座名	とき	コース	内容
①パソコン手始め(全4回)	6月8日～29日の水曜日	①・②	超初心者向け
②パソコン入門(全4回)	6月3日～24日の金曜日	①・②	初心者向け
③ワード入門(全4回)	6月7日～28日の火曜日	①・②	初級編(文字入力のできる方)
④エクセル入門(全4回)	6月9日～30日の木曜日	①	
⑤デジカメ写真活用(全4回)	6月9日～30日の木曜日	②	初級編(ワードのできる方)

※ ①コース:午前9時～正午、②コース:午後1時30分～4時30分  
 ※ 使用するパソコンはWindows 7(Office 2007)

## 若返り教室

**日程など:** 下表 **対象:** おおむね65歳以上の方 **受講料:** 無料 **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)

### ■若返り教室

教室名	内容/講師/定員(申込順)/持ち物など	とき	ところ	申込先
脳の若返り教室	楽しみながら行う認知症予防を紹介します/保健師など/50人程度	5月27日(金) 午後1時30分～3時	牟呂地区市民館(東脇二丁目)	明陽苑地域包括支援センター(八通町☎33・3146)
		6月1日(水) 午後1時30分～3時	東部地区市民館(岩屋町字岩屋下)	豊橋市東部地域包括支援センター(佐藤五丁目☎64・6666)
		6月3日(金) 午前10時～11時30分	仁連木老人福祉センター(仁連木町)	豊橋市中央地域包括支援センター(前畑町☎54・7170)
		6月7日(火) 午後1時30分～3時	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)
		6月16日(木) 午後1時30分～3時	五並地区市民館(細谷町字上大附)	福祉村地域包括支援センター(野依町字山中☎45・5130)
		6月21日(火) 午後1時30分～3時	本郷地区市民館(浜道町字桜)	弥生王寿園地域包括支援センター(弥生町字東豊☎38・0508)
		6月22日(水) 午後1時30分～3時	岩田校区市民館(中岩田四丁目)	地域包括支援センターケアコープ豊橋(平川南町☎65・8567)
		6月29日(水) 午後1時30分～3時	北部地区市民館(大村町字仲川原)	地域包括支援センターみのり(大村町字山所☎51・1339)
お口から若返り教室	飲み込みと、お口の体操について学びます/歯科医師、歯科衛生士/50人程度/手かがみ	6月2日(水) 午後1時30分～3時	大清水地域福祉センター(大清水町字大清水)	豊橋市南部地域包括支援センター(大清水町字大清水☎25・7100)
		6月9日(水) 午後1時30分～3時	高豊地区市民館(伊古部町字多岸田)	彩幸地域包括支援センター(西赤沢町字深山☎23・6014)
		6月16日(水) 午後1時30分～3時	松葉校区市民館(大橋通三丁目)	地域包括支援センターコープ豊橋中央(前田町二丁目☎53・1519)
		6月23日(水) 午後1時30分～3時	東陽地区市民館(多米中町一丁目)	赤岩荘地域包括支援センター(多米町字大門☎66・1262)
体操で若返り教室	転倒予防についての話と運動の実践について学びます/保健師など/40人程度/動きやすい服装でお越しください	6月8日(水) 午後1時30分～3時	下地老人福祉センター(下地町字宮前)	地域包括支援センターみのり(大村町字山所☎51・1339)
		6月16日(水) 午後1時30分～3時	青陵地区市民館(南牛川二丁目)	赤岩荘地域包括支援センター(多米町字大門☎66・1262)
		6月23日(水) 午後1時30分～3時	植田校区市民館(植田町字地下)	豊橋市南部地域包括支援センター(大清水町字大清水☎25・7100)