

### 親子スポーツ教室

**とき:**5月20日(日)①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午③午後2時～3時 **ところ:**アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **対象:**①年少・年中児と保護者②年長児、小学1年生と保護者③小学2・3年生と保護者 **内容:**スタジオで、親子で楽しくボール運動やラダー(はしご)を使用した足遊びを行います **定員:**①②各12組③15組(各申込順) **受講料:**無料※保護者のみ施設利用料400円必要 **持ち物:**室内用シューズ、飲み物、タオル **申し込み:**4月20日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)

### 体操で若返り教室

**とき:**5月11日(金)午後1時30分～3時 **ところ:**東陵地区市民館(牛川町字乗小路) **対象:**おおむね65歳以上の方 **内容:**転倒や加齢による痛みの予防に必要な運動について学び、実践します **講師:**保健師など **定員:**40人程度(申込順) **受講料:**無料 **申し込み:**5月10日までに地域包括支援センターケアコープ豊橋(平川南町☎65・8567) **問合せ先:**地域包括支援センターケアコープ豊橋、市役所長寿介護課(☎51・2338)

### 高齢者セミナー

**とき:**各館ごと異なります **対象:**市内在住のおおむね60歳以上の方 **内容:**一般教養、趣味、レクリエーション、健康問題などの講座で、各地区市民館1講座(おおむね6回程度)開催します **定員:**各50人程度(抽選) **受講料:**無料 **申込先:**各地区市民館

ところ	電話番号
二川地区市民館	☎41・0551
豊岡地区市民館	☎61・5632
東陽地区市民館	☎61・7741
南稜地区市民館	☎25・3811
前芝地区市民館	☎32・3750
青陵地区市民館	☎61・9285
杉山地区市民館	☎23・2216
石巻地区市民館	☎88・1317
羽根井地区市民館	☎32・5050
吉田方地区市民館	☎32・3978
五並地区市民館	☎21・2729
牟呂地区市民館	☎32・4615

### 集まれ!!春のレクスポ広場 inグリーン

**とき:**5月20日(日)午前10時～午後3時(雨天中止) **ところ:**豊橋市グリーンスポーツセンター(大岩町字火打坂) **内容:**芝生の上でできるレクリエーションスポーツ(ペタンク、マレットゴルフなど)7種目の体験と、子ども対象のゲームやクラフトなど **定員:**午前の部/150人、午後の部/150人(各申込順) **参加料:**無料 **申し込み:**5月18日までに氏名、年齢、電話番号を豊橋市体育協会(☎63・3031)

### キッカケ運動教室

**とき:**5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日の水曜日(全5回)午前10時～11時30分 **ところ:**武道館(豊橋公園内) **対象:**市内在住で医師による運動制限のない方 **内容:**どのように運動すればよいか悩む方へ、健康づくりのきっかけとして、日常生活の中でできる手軽な運動を紹介します **講師:**健康運動指導士ほか **定員:**30人(抽選) **参加料:**無料 **申し込み:**4月26日までに住所、氏名、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9145)

### さくらピア講座

#### ■書道教室

**とき:**5月1日、6月5日、7月3日、8月7日の火曜日(全4回)午前10時～正午 **内容:**筆で文字を書くことで脳や身体機能を活性化させ、生活の中に書を入れる楽しみを体験します **講師:**本田栄子さん(書道師範) **定員:**15人(申込順) **受講料:**500円(教材費) **持ち物:**あれば筆※貸し出しあり

#### ■クラフト教室

**とき:**5月13日、6月10日、7月8日の日曜日(全3回)午後1時30分～3時30分 **内容:**手先のリハビリを兼ねて、牛乳パックや新聞紙などの身近な材料を使った工作をします **講師:**水野香代子さん(福祉レクリエーションつくし会員) **定員:**30人(申込順) **受講料:**無料 **[共通事項]** **ところ:**さくらピア(東新町) **対象:**市内在住の身体障害者・療育・精神障害者福祉手帳所持者(重度障害者は介護者同伴)と家族、友人 **申し込み:**4月15日から、さくらピア(☎53・3153 ☎53・3200)

### 東三河地域防災協議会特別講演会 および研究成果発表会

**とき:**5月9日(水)午後3時～5時 **ところ:**公会堂(八町通二丁目) **内容:**佐藤仁さん(南三陸町長)による特別講演会、大貝彰さん(豊橋技術科学大学教授)による研究成果発表会「住民参加による地域コミュニティ単位の地域防災力評価ツールの開発」など **定員:**600人(先着順) **受講料:**無料 **問合せ先:**防災危機管理課(☎51・3116)



南三陸町長 佐藤仁さん



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	対象/定員(抽選)/受講料/持ち物/その他	内容/講師※敬称略	申し込み
デジカメで楽しむ ネイチャーフォト (全8回)	5月9日～6月27日の 水曜日 午前10時～11時30分	20人/1,500円/接写の できるデジカメ(コンパ クト・一眼レフ)	動植物のクローズアップ写真 の撮り方を学びます/大橋康 道(日本自然科学写真協会)	4月15日～25日に直 接、中部地区市民館 (東松山町 ☎53・0638)
レクリエーション・ インストラクター 養成講座 (全34回)	5月11日～10月16日 の火・金曜日(8月を 除く。全33回)午後7 時15分～8時45分、9 月8日(土)(1回)午前10 時～正午	市内在住・在学・在勤 の高校生以上で、市内 でレクリエーションボ ランティアとして活動 する意欲のある方/30 人(申込順)/3,500円(別 途テキスト代必要)/講 座修了者は(財)日本レク リエーション協会レク リエーション・インス トラクター受験資格を 得られます	レクリエーション・ボラン ティアとしての活動に役立つ実技や 理論を学びます/レクリエシ ョン・コーディネーターほか	4月17日から青少年 センター(牟呂町字東 里 ☎46・8925)
初めて作る和紙の くすみ絵 (全6回)	5月15日・29日、6月 5日・19日、7月3日・ 17日の火曜日 午前10時～11時30分	15人/1,500円(別途材 料費1,500円必要)	和紙でくんだ厚みのあるパー ツで、柔らかさ・温かさを持った花 や人形のくすみ絵を作ります/ 池田恵美子(元小学校教員)ほか	4月15日～26日に吉 田方地区市民館(☎ 32・3978)
穴窯焼き陶芸入門 (全5回)	5月17日・24日、6月 7日・14日、7月5日の 木曜日 午後1時30分～3時 30分	20人/1,500円(別途材 料費など3,000円必要)	釉薬を使わず、薪でたく穴窯で 長時間焼くことにより、自然釉 の魅力を引き出す陶芸の初歩を 学びます/藤村英也(陶芸家)	4月28日までに杉山 地区市民館(杉山町字孝 仁 ☎23・2216)
初級・海外旅行の ための英会話 (全8回)	5月17日～7月5日の 木曜日 午前10時～11時30分	40人/1,500円	海外旅行に役立つ基礎的な英 会話を習得します/廣田佳子 (英語塾主宰)	4月15日～29日に豊 城地区市民館(今橋町 ☎53・3304)
味な男の料理教室 いざ厨房へ (全5回)	5月19日～7月14日 の土曜日 午前10時～正午	20人/1,500円(別途材 料費4,000円必要)	プロの料理人が楽しく手ほど きします/榊山且敏(外食産業 取締役)	5月1日までに、はが きで住所、氏名、年齢、 電話番号を高師台地区 市民館(〒441-8113西 幸町字浜池332-2 ☎ 48・1321)
ビギナーのための ギター教室 (全8回)	5月19日～9月1日の 毎月第1・3土曜日 午後1時30分～3時	これからギターをはじ める方/15人/1,500 円(別途教材費必要)	気軽にギター(クラシックまた はフォーク)を始めたい方に第 1歩から指導します/加藤亮三 (ギター教室主宰)	4月27日までに牟呂 地区市民館(東脇二丁 目 ☎32・4615)
手作りでも心も体も 癒される!(パン・ お菓子・うどん作り) (全6回)	5月20日、6月3日・ 17日、7月1日・15日・ 22日の日曜日 午前9時～正午	16人/1,500円(別途材 料費6,000円必要)	手作りでも安心・簡単でスト レス発散もできるパン・お菓子・ うどん作りを学びます/高田 ふみよ(料理教室講師)ほか	4月15日～29日に豊 城地区市民館(今橋町 ☎53・3304)
ヨガを楽しもう!! (全6回)	5月23日～6月27日 の水曜日 午後1時～2時30分	15人/1,500円/ヨガマ ットまたはバスタオル	シェイプアップヨガ、骨盤調 整ヨガやリラックスヨガなど を行い、楽しく健康づくりを します/近藤和泉(PFA公認ヨ ガインストラクター)	5月10日までに、はが きで、住所、氏名、性 別、電話番号を東部地 区市民館飯村分館(〒 440-0835飯村南4丁目 6-3 ☎64・5261)
ピラティス入門 (全6回)	5月29日、6月5日・ 12日・19日・26日、7月 3日の火曜日 午前10時～11時30分	20人/1,500円/ヨガマ ットまたはバスタオル	身体のある中心にある筋肉を使い、 姿勢を改善する健康体操でバ ランスのとれた身体作りをし ます/中村真弓子(PEA認定ピ ラティスインストラクター)	5月8日までに東陽 地区市民館(多米中町一 丁目 ☎61・7741)
みんなで ZUMBA (全5回)	5月15日・29日、6月 12日・26日、7月10日 の水曜日 午後1時30分～3時	15人/1,500円	ラテン系の音楽とダンスで楽し くダンスフィットネスをし ます。ダンスの苦手な方も歓迎/ 金子仁美(ZUMBAインストラ クター)	5月6日(必着)までに、 はがきまたはEメール で住所、氏名、年齢、 性別、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 hutagawa@tees.jp)
ギターでフォーク ソングをもう一度! 不滅の70年代フォ ーク(初級)(全10回)	6月6日～10月17日 の第1・3水曜日 午前10時～11時30分	ある程度コードの押さ え方を知っている方/ 20人/2,000円	吉田拓郎・井上陽水・ユーミン などのギター奏法(コード・リ ズム・アルペジオなど)を学び ます/村瀬一弘(ギター奏者)	5月18日までに南稜 地区市民館(大清水町 字彦坂 ☎25・3811)