



青少年健全育成のつどい

とき:11月1日(土)午後1時30分 ところ:公会堂(八町通二丁目) 内容:青少年健全育成表彰、仁藤夢乃さん(「難民高校生」著者)による講演 参加料:無料 申し込み:不要 問い合わせ:生涯学習課(☎51・2855)



仁藤夢乃さん

糖尿病市民公開講座

とき:11月16日(日)午後2時~3時30分 内容:講演「糖尿病の手なづけ方 こうして防ごう、治そう」 講師:山守育雄(豊橋市民病院糖尿病・内分泌内科部長) 定員:200人(申込順)

■同時開催 **かんたん!血糖値チェック** 時間:①午後1時10分~1時40分②午後3時40分~4時30分 定員:①40人②60人(各申込順)

[共通事項] 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:糖尿病の方や糖尿病に関心のある方 参加料:無料 申し込み:11月7日までに氏名、年齢、糖尿病の有無、「かんたん!血糖値チェック」への参加希望の有無を健康増進課(☎39・9145 ☎38・0770)

普通救命講習

とき:11月9日(日)午後1時30分~4時30分 ところ:中消防署(東松山町) 対象:中学生以上 内容:急病や事故など応急手当が必要な場面で、適切な対応ができるように知識、技能を身に付けます 定員:30人(申込順) 受講料:無料 その他:受講者には修了証を交付。受講後2年以上を経過する方も、救命技能の維持向上のため再受講をおすすめします 申し込み:10月15日から中消防署(☎52・0119)

仲間を増やす! 共感コミュニケーション講座

とき:11月30日(日)午後1時30分~4時30分 ところ:あいトピア テーマ:送り手の思い VS 受け手の事情 伝え方の達人に 内容:グループ運営の重要な課題である「仲間作り」への第一歩として、グループ活動の必要性や、やりがいなどを効果的にPRすること、共感者を増やすためのポイントを学びます 講師:上鶴瀬孝志さん(コピーライター・プランナー) 定員:30人(申込順) 参加料:無料 その他:手話通訳、要約筆記が必要な方は10月28日までにご連絡ください 申し込み:11月21日までに豊橋市社会福祉協議会(前畑町あいトピア内)☎52・1111 ☎52・1112)

ポールウォーキング de メタボ予防教室

とき:11月25日~来年2月24日の火曜日(全12回。12月23日・30日を除く) 午後1時30分~3時30分 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40~69歳で、全日程に参加可能な方※通院中の方は医師の同意が必要 内容:室内でストレッチ後、ポールを用いた効果的なウォーキング方法で会場周辺を歩きます※雨天時は室内 講師:五十嵐茂幸さん(日本体育協会公認アスレティックトレーナー) 定員:30人(抽選) 参加料:無料 申し込み:10月31日までにファックスまたは、はがきで講座名、住所、氏名、生年月日、電話番号を健康増進課(〒441-8539住所不要)☎39・9145 ☎38・0770)

さくらピア トワイライトライブ ジャズコンサート

とき:10月26日(日)午後5時~6時30分 ところ:さくらピア 出演:MT. SKY. Jazz Band 曲目:コーヒールンバなど 入場料:無料 申し込み:不要 問い合わせ:さくらピア(東新町)☎53・3153 ☎53・3200)

アクアリーナ豊橋 スケート無料開放イベント

とき:11月2日(日)午前10時30分~午後8時30分 ところ:アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) 対象:3歳児以上(未就学児は1人につき、高校生以上の保護者1人必要) 内容:スケート場を無料で開放するほか、リンクサイドで子どもから大人まで楽しめるイベントも開催します 利用料:無料(貸靴料300円必要) 持ち物:指の出ない手袋 問い合わせ:アクアリーナ豊橋(☎31・4781)

ワークショップ 宇宙ペーパークラフトをつくろう

とき:11月8日~29日の土曜日午後1時30分・2時30分 ところ:視聴覚教育センター(大岩町字火打坂) 内容:飛ばすことのできるスペースシャトルのペーパークラフトをつくります 参加料:無料 申し込み:不要 問い合わせ:視聴覚教育センター(☎41・3330)

企画展 宇宙ペーパークラフト大集合

とき:11月8日(土)~来年2月28日(土)午前9時~午後4時30分 ところ:視聴覚教育センター(大岩町字火打坂) 内容:日本最多のコレクションを有するペーパークラフト作者の中川義通さん(水戸市総合教育研究所 移動天文車指導員)による作品約100点を展示し、世界の宇宙開発をペーパークラフトで辿ります 入場料:無料 申し込み:不要 問い合わせ:視聴覚教育センター(☎41・3330)



宇宙ペーパークラフトの作品例



幼児ふれあい教室

講座名	とき／ところ	対象／定員(抽選)／ 受講料／その他	内容／講師※敬称略	申し込み
幼児とお母さんのための 食育講座A (全4回)	11月12日、12月3日、来年1 月14日、2月4日の水曜日午 前10時～11時45分／豊城地 区市民館	2・3歳児と保護者／ 各10組／各1,000円 (別途材料費各2,000 円必要)／託児各1回 あり(予約制。1人各 200円必要)	親子での簡単な調理実 習を通して、食べるこ との大切さを学び、本 物の味を楽しみます／ 金山有美(食育コンサル タント)	10月15日～30日 に豊城地区市民館 (今橋町☎53・3304)
幼児とお母さんのための 食育講座B (全4回)	11月13日、12月4日、来年1 月15日、2月5日の木曜日午 前10時～11時45分／豊城地 区市民館			
助産師が伝える赤ちゃん 育て 産後ケア&ベビー マッサージ&ベビーサイン (全3回)	12月1日・8日・22日の月曜 日午前10時～11時30分／ア イプラザ豊橋(草間町字東山)	6か月未満児(12月1 日現在)と保護者／ 20組／1,000円(別途 オイル代など500円 必要)	簡単な体操で楽しく子 育てできる心と体を整 え、ベビーマッサージ &ベビーサインで赤ちゃ んとのコミュニケーション を楽しみます／鈴木 佐和子(助産師)	11月7日までに生涯 学習課(☎51・2850)



スポーツ教室

申し込み: 10月23日午前10時から参加料(おつりのないよう用意してください)を豊橋市体育協会(☎63・3031)、総合体育館、武道館、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※アクアリーナ豊橋では受け付けできません

■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／その他
スケート教室 (12月コース) (全4回)	12月7日～28日の日曜日 午前8時30分～10時	アクアリーナ豊橋 (神野新田町字メノ割)	年長児以上／220人／3,000円(中学生以下2,500円)／手袋、ヘルメット／貸靴あり(使用料1回300円必要※サイズは15cm以上)



プラネタリウム新番組 11月1日(土)から 東海地方初公開の2作品を放映します

問い合わせ

視聴覚教育センター(大岩町字火打坂☎41・3330)

ハッブル宇宙望遠鏡による本物の宇宙映像をふんだんに使った「コズミックジャーニー」、自然の中に星を見に行こうと楽しさを描いた「星を見に行こう」の2作品の放映を開始します。いずれも、宇宙の深い魅力を感じさせる番組です。また、大好評の「しまじろうとたんじょうびのおほしさま」を復活し、「ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検2」を引き続き放映します※10月28日(火)～31日(金)は番組変更のため放映を休止します

とき 11月1日(土)～12月23日(祝)(月曜日休館。月曜日が祝・休日の場合は翌平日) **放映スケジュール** 下表(各約50分。季節の星空解説と併せて放映)

観覧料 大人300円(240円)、中学生以下100円(80円※) (内は30人以上の団体料金 **その他** 開場は放映開始15分前から。放映開始時刻を過ぎてからの入場はできません。放映は、都合により変更する場合があります。団体利用(30人以上)の場合は、予約により下表以外の時間にも放映します

■プラネタリウム放映スケジュール

時間	火～金曜日	土・日曜日、祝・休日
午前11時		しまじろうとたんじょうびのおほしさま
午後1時	—	ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検2
午後2時15分		コズミックジャーニー
午後3時	コズミックジャーニー	—
午後3時30分	—	星を見に行こう