

講座
Education

普通救命講習会

とき 2月14日 午後1時半～4時半 **ところ** 中消防署(東松山町) **対象** 中学3年生以上 **内容** 救急事故現場などに居合わせた時、適切な応急手当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** 講習修了者には修了証を交付します。救命技能を維持向上するために2年を目安に繰り返し受講してください。なお駐車場に限りがあります **申し込み** 1月30日までに中消防署(☎52局0119)へ

2月のSCパソコン教室

・シルバー世代(60歳以上)のためのパソコン教室/13日
f・16日 b・20日 f・23日
b・27日 f全5回 二万円
・初めてのパソコン体験/月々金曜日 1回コース 無料
・ワードピギナー/22回コース 三万円
・エクセルピギナー・マスター/各8回コース 各二万円
・インターネット入門/19日

2時間コース 三千元
・電子メール/19日 e 2時間コース 三千元
その他に「子供パソコン体験1回無料コース」「検定取得コース」「小中高校生コース」などがあります。

ところ 豊橋サイエンスコア(西幸町字浜池) **定員** 有(申込順) **申し込み** 電話で1サイエンス・クリエイティブ(☎44局1111)へ

災害活動支援

ボランティア講習会

とき 2月22日 a午後1時～4時50分 **ところ** あいトピア(新総合福祉センター・前畑町)
内容 被災者支援活動についての講義「災害における市民の力・ボランティアへの期待」ほか **講師** 栗田暢之さん(NPOレスキューズストックヤード常務理事)ほか **定員** 50人(申込順) **受講料** 無料 **その他** ボランティアとして活動しなくても受講可能です **申し込み** 2月13日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52局1111)へ

女性レクリエーション教室

とき 2月4日～3月17日の毎週水曜日(2月11日を除く全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)、レディー・スレクわたぼうし **定員** 30人(申込順) **参加料** 無料 **申し込み** 1月22日から青少年センター(☎46局8925)へ

乳幼児期家庭教育講座
がんばれ子育てママ!

とき 2月18日～3月17日の毎週水曜日(全5回)午前10時半～11時半(3月10日は午前10時～11時半) **ところ** 生活家庭館(高師町字北原) **対象** 1歳児とその親 **内容** 乳幼児期の眼疾患についての講話、幼児期のおやつ作り、緊急時の応急処置など **講師** 大石文恵さん(眼科医師)ほか **定員** 25組(抽選。結果は全員に通知) **受講料** 無料(おやつ代など約千円必要) **申し込み** 1月22日から29日までに生活家庭館(☎45局4014)へ

税金教室

身近な確定申告

とき 2月12日 e 午後1時半～3時 **ところ** 市役所東128会議室(東館12階) **講師** 税理士 **定員** 50人(申込順) **受講料** 無料 **申込先** 納税課(☎51局2235)

家庭教育講座

幼児期の子育て教室

とき 2月19日 e・26日 e、3月5日 f・12日 f・19日 f(全5回)午前10時半～11時半(3月19日は午前10時半～正午)
ところ 生活家庭館(高師町字北原) **対象** 就学前の子をもつ親 **内容** 幼児期の絵本・おもちゃの選び方、おやつ作り方を学びます **講師** 二橋香代子さん(おもちゃコンサルタント)ほか **定員** 25人(抽選。結果は全員に通知) **受講料** 無料 **その他** 1歳児以上を対象に託児室を開設します(おやつ代など千円必要) **申し込み** 1月22日から29日までに教育委員会社会教育課(☎51局2851)へ

赤十字幼児安全法短期講習会

とき 1月23日 f 午後1時半～3時半 **ところ** 豊橋赤十字血液センター(東脇三丁目)
対象 15歳以上の方(高校生は保護者の承諾が必要) **内容** 子どもが遭いやすい事故の予防と手当てなどを学びます **講師** 日本赤十字社幼児安全法指導員 **定員** 30人(申込順) **申し込み** 所定の申込用紙またははがきに住所、氏名、性別、生年月日、職業、電話番号を明記して、日本赤十字社愛知県支部奉

仕安全課(〒461 8561名古屋市中区白壁1丁目50番地9715990)へ **申込用紙** は愛知県豊橋赤十字血液センター(☎32局1331)、市役所福祉保健課で配布しています **問合せ** 日本赤十字社愛知県支部奉仕安全課(☎052局971局15991)または福祉保健課(☎51局2363)へ

社会人講座

とき 4月～来年2月(8月を除く)の第2・4土曜日午後5時45分～7時15分 **ところ** 市立豊橋高等学校(東郷町)
内容/定員 役立つパソコン(初心者向け)/15人 使える書道(表書、宛名書などを手書きで)/20人 話せるポルトガル語(簡単な挨拶から)/20人 楽しい茶道(お点前を楽しみながら基礎から)/10人 抽選。申し込みは1人1講座のみ **受講料** 各講座年間千円(別途教材費実費必要) **申し込み** 2月16日(必着)までに、返信先明記の往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、講座名を明記して、市立豊橋高等学校(〒440 0068東郷町43 1 ☎62局0278)へ



市民大学「トラム」

消費生活専門講座

安心して生活するための法知識

とき/テーマ 左表のとおり
ところ 市役所東128会議室

(東館12階) 対象 市内在住の方 講師 司法書士 定員 50人(抽選。結果は全員に通知)
受講料 無料 申し込み 1月15日から23日(必着)までに、電話またははがきに住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、安全生活課(〒440-8501 豊橋局2306)へ

消費者生活専門講座(時間:午後1時半~3時半)

とき	テーマ
2月 2日b	契約社会と自己責任 ~ 紛争の未然防止の基礎知識 ~
2月 9日b	家族の財産と相続 ~ 遺産分けにまつわる諸問題 ~
2月16日b	遺言と成年後見 ~ 万が一に備えて、今、できること ~
2月23日b	悪質商法の落とし穴 ~ 多様な手口と被害者救済の実情 ~
3月 1日b	急増! 多重債務者 ~ ある日、ローンが払えなくなったら ~

ライフアップセミナー

メディアリテラシーに挑戦!

とき 2月19日~3月18日の

毎週木曜日(全5回)午後1時~2時半 ところ 女性会館

(神野ふ頭町ライフポートとはし内) 内容 身近なメディアを批判的に読み解く力を身につけ、社会的・文化的に形成された性別について学びます 講師 森川麗子さん(椋山学園大学教授) 定員 40人(抽選。結果は全員に通知) 受講料 無料 申し込み 2月7日までに女性会館(〒33局2800)へ

スポーツ Sports

馬拉ソン大会のお知らせ

日比野賞豊橋馬拉ソン大会

とき 3月21日 a午前10時
コース 豊橋馬拉ソンコース(市陸上競技場~新城市折り返し) 参加資格 一般男子で2003年度日本陸連登録記録競技者 参加料 三千五百円 申し込み 2月13日までに現金書留で愛知陸上競技協会(〒4600012名古屋市中区千代田2-19-16千代田ビル7階)へ 申込用紙は教育委員会スポーツ課、豊橋市体育協会事務局

(岩田運動公園内)、総合運動場管理事務所(豊橋公園内)、市総合体育館(神野新田町メノ割)で配布しています 問合先 教育委員会スポーツ課(〒51局2864)

豊橋ハーフ馬拉ソン

とき 3月21日 a午前10時10分 コース 豊橋ハーフ馬拉ソンコース(市陸上競技場~下条~賀茂町折り返し) 参加資格 21.0975kmを2時間10分以内で走れる方 参加部門 1部/16歳以上39歳以下の男子、2部/40歳以上の男子、3部/16歳以上の女子 車椅子での参加はできません 参加料 三千円 その他 自動計測を実施します。谷川真理さんがゲストランナーとして参加します 申し込み 2月23日までに参加料を郵便振替のうえ、教育委員会スポーツ課(〒51局2864)または豊橋市体育協会(〒63局3031)へ 申込用紙は教育委員会スポーツ課、豊橋市体育協会(岩田運動公園内)、綜



合運動場管理事務所(豊橋公園内)、市総合体育館(神野新田町字メノ割)で配布しています

朝の歩行運動といっせいらジオ体操のつどい

とき 2月1日 a午前7時

(雨天の場合2月8日a) ところ 岩田運動公園、市民プール前、高師緑地、グリーンスパーツセンター、市総合体育館 参加料 無料 申し込み 不要 問合先 豊橋市体育協会(〒63局3031)

市総合体育館トレーニング

2月の室事業案内

健康トレーニング教室

とき 毎週金曜日(全4回)「午前コース」10時~11時半、「午後コース」1時半~3時
内容 エアロバイク・握力計・体組成計を使い、測定後ワンポイントアドバイス 定員 各6人(申込順)

体力測定・形態測定の会

とき 毎週水・土曜日午後2時~3時 内容 体力測定から今後のトレーニングの進め方まで指導 定員 各10人(申込順) 受講料 無料(施設利用料が1回300円必要)
持ち物 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル
申し込み 1月20日から市総合体育館(〒32局9611)へ

健康 Health

健康づくりの料理教室

とき/ところ 2月13日f/南陽地区市民館(草間町字平東)、2月19日e/前芝地区市民館(前芝町字西)、2月25日d/東部地区市民館(岩屋町字岩屋下)、3月11日e/豊岡地区市民館(西岩田四丁目) いずれも午前9時45分~午後1時 対象 市内在住の方(子どもの同伴不可) 内容 「高血圧の予防と改善のために!」をテーマに、バランスの良い献立を調理実習をしながら学ぶ(里芋の焼コロッケ、れんこんのカレー炒めなど) 講師 食生活改善推進員、管理栄養士 定員 20人(抽選。結果は全員に通知) 参加料 無料 申し込み 1月31日(必着)までに、返信先明記の往復はがき(1枚に2人まで)に教室名、希望日、参加者全員の住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を明記して、豊橋市健康づくり食生活改善協議会(〒440-0078 絹田町26)へ 希望日については第2希望まで記入可 問合先 豊橋市健康づくり食生活改善協議会(〒52局7752)または健康課(〒51局2370)