



### 介護予防教室 転倒骨折の予防と高齢者の栄養

**日程など:** 下表 **対象:** おおむね65歳以上の方 **内容:** 転倒骨折予防と栄養改善についての講義と簡単な運動の実践 **講師:** 保健師(看護師)、理学療法士 **定員:** 各30人程度(先着順) **受講料:** 無料 **問合せ:** 高齢福祉課(☎51・2338)

#### ■介護予防教室

時間は午後1時30分～3時30分

とき	ところ
1月13日(火)	西川老人憩の家 (石巻西川町字安川下)
1月14日(水)	羽根井地区市民館 (羽根井本町)
1月19日(月)	東細谷老人憩の家 (東細谷町字西島)
1月20日(火)	つつじが丘地域福祉センター (佐藤五丁目)
1月22日(木)	生活家庭館 (高師町字北原)
1月27日(火)	前芝地区市民館 (前芝町字西)
1月28日(水)	東部地区市民館飯村分館 (飯村南四丁目)



### 防災講演会 みんなで災害に備えよう 身の丈にあった地域防災

**とき:** 1月24日(土)午前10時 **ところ:** 公会堂(八町通二丁目) **対象:** どなたでも(未就学児童は入場不可) **講師:** 松田曜子さん(NPO法人レスキューストックヤード) **定員:** 600人(申込順。入場整理券送付) **受講料:** 無料 **その他:** 受講者へ防災グッズ(写真)を配布します。手話通訳、託児(1人100円必要)希望の方は1月8日までに申し込み **申し込み:** 1月16日までに郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数を防災対策課(☎51・3126 ☎56・2122)



手回し携帯充電器、ホイッスル  
※携帯電話は付きません



### 健康づくりの料理教室 地産地消で今日も元気!!

**日程など:** 下表 **対象:** 市内在住の方(子どもの同伴不可) **内容:** バランスの良い献立(キャベツ入りメンチカツ、青じそ衣の白あえ、大根の味噌汁、うずら玉子のプリン)の調理実習 **講師:** 食生活改善推進員 **定員:** 各20人(抽選。初回優先) **参加料:** 無料 **申し込み:** 12月26日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚2人まで)で教室名、希望日(第2希望まで)、参加者全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・過去の教室参加有無を食生活改善協議会「健康づくりの料理教室」係(〒440-8799 郵便事業(株)豊橋支店留め) **問合せ:** 食生活改善協議会(☎45・3213)、健康課(☎51・2370)

#### ■地産地消で今日も元気!!

時間は午前9時45分～午後1時

とき	ところ
1月14日(水)	石巻地区市民館 (石巻本町字市場)
1月22日(木)	南部地区市民館 (北山町)
2月4日(水)	南陽地区市民館 (草間町字平東)



### 税金教室 上手な相続税の節税方法

**とき:** 1月20日(火)午後1時30分～3時 **ところ:** 市役所東128会議室(東館12階) **講師:** 税理士 **定員:** 60人(申込順) **受講料:** 無料 **申し込み:** 12月19日から納税課(☎51・2235)



### チャレンジ・ザ・ゲーム、 タスポニー講習会

**とき:** 1月18日(日)午前9時～正午 **ところ:** 浜道地区体育館(浜道町字桜) **内容:** いろいろなレクリエーション種目による記録への挑戦ゲーム、スポンジボールを使ったハンドテニスを学びます **定員:** 50人(申込順) **受講料:** 無料 **持ち物:** 室内用運動靴 **申し込み:** 1月16日までに豊橋市体育協会(☎63・3031)



### 実験ショー 静電気のふしぎ

**とき:** 1月11日～2月22日の日曜日・祝日午後2時20分(約25分) **ところ:** 地下資源館(大岩町字火打坂) **内容:** 静電気の不思議な性質とその発生のしやすさなどを実験とクイズで紹介しします。参加できる実験もあります **参加料:** 無料 **申し込み:** 不要 **問合せ:** 地下資源館(☎41・2833)



静電気の実験の様子

## 学ぶ



### こころの健康フェスティバル ハート・イン・東三河

**とき:** 2月8日(日)午前10時～午後4時 **ところ/内容:** 市役所東館1階/ふれあいコーナー、作業所作品などのバザーなど。公会堂(八町通二丁目)/心の相談コーナー、ふれあいコンサート、精神保健福祉事業功労者表彰

#### ■講演会

心の時代を豊かに楽しく生きるために **とき:** 2月8日(日)午後2時(開場は午後0時30分) **ところ:** 公会堂 **講師:** 香山リカさん(精神科医) **定員:** 600人(先着順)



香山リカさん

[共通事項] **参加料:** 無料 **申し込み:** 不要 **その他:** 駐車場に限りがありますので公共交通機関を利用してください **問合せ:** 保健予防課(☎51・3621)

# こども未来館

問合せ先:こども未来館 ☎21・5526

## ■講座

**申し込み:**1月5日(必着)までに返信先明記の往復はがきで、講座名・番号(1通に1つ)、参加者全員の氏名・学年(年齢)、代表者の電話番号を、こども未来館(〒440-0897松葉町三丁目1)

	番号	講座名	とき	材料費	対象/定員(抽選)	協力※敬称略
しごと体験プログラム	1	パティシエになろう チョコレートケーキづくり	1月24日(出) 午後1時30分~3時30分	500円	小学4年~中学生/ 24人	マッターホーン
	2	パンとお菓子をつくろう ウイナーロールとコーン フレーククッキーづくり	1月25日(日)午前10時~正午	500円	小学3~6年生/ 25人	パン教室 HAPPY BREAD
	3	中国料理人になろう ほっかほかの手づくり肉まん	1月31日(出)午前10時~正午	500円	小学3年~中学生/ 24人	中華菜館 蘭華
	4	とうふやさんになろう	2月1日(日)午前10時30分~正午	200円	小学生/20人	寺部食品
その他プログラム	5	親子健康講座 転入ママに 母子保健事業のお知らせ	1月23日(金) 午前10時30分~11時30分	無料	市外出身の1歳前 後の子どもと保護 者/20組	保健予防課 保健師
	6	親子で簡単 ピラティス・ストレッチ	2月1日(日)午後2時~3時	無料	小学4~6年生と保 護者/10組	佐原陽子 (ここにこ体験 講師)

〈訂正〉12月22日(月)午前10時30分からの「ここにこクリスマスショー」は「国際ソロプチミスト豊橋コンサート」です

情報ピックアップ


**■ミニスタンプラリー**  
**とき** 午後1時~4時 **内容** 会場内のポイントを回ると粗品をプレゼント **申し込み** 不要  
**■米粉パンの教室**  
**とき** 午前10時30分~午後0時30分  
**対象** 豊橋・田原市在住の方 **定員** 25人(抽選。当選者のみ1月9日ま



金森俊朗さん

**■基調講演**  
**とき** 午後1時30分~3時 **テーマ** 一緒にハッピーに生きよう！子どもを輝かせるいのちの教育 **講師** 金森俊朗さん(北陸学院大学教授) **申し込み** 不要

**とき** 1月17日(出) **ところ** こども未来館ここにこ(松葉町三丁目) **参加料** 無料 **その他** 駐車場(有料)に限りがありますので公共交通機関を利用してください

 **豊橋市食農教育推進フォーラム**  
**見つけよう！食の底力**  
そのちから

問合せ先 農政課 ☎51・2471  
<http://www.toyohashi-taharajp/forum.html>

■その他のイベント(午後1時~4時)※申し込み不要

イベント名	内容
うまいもんマーケット	地元産の新鮮な農産物などの販売
パンの祭典	地元のこだわりパン屋さんが一 堂に集合。地産地消の新作パン を限定販売
農業体験 フォトギャラリー	食農教育活動の紹介展示
出張！豊橋市民俗資料 収納蔵室	懐かしの千歯こきや木摺臼などの 展示
食の世界・見学コーナー	食品メーカー、スーパー、行政 の取り組みを紹介

でに通知) **材料費** 500円 **申し込み** 1月5日(必着)までに住所氏名、電話番号を豊橋市食農教育推進会議事務局(農政課内)〒440-8501住所不要 ☎56・5130 ☎nosei@city.toyohashi.lg.jp