



### アクアリーナ豊橋 ダイエットサポートプログラム

**とき:** 9月・10月の火・木曜日(当施設指定日。各全16回)。昼の部/午後0時30分～1時30分、夜の部/午後7時～8時 **ところ:** アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **対象:** 18歳以上 **内容:** 筋力トレーニングと有酸素運動、カウンセリングを組み合わせた減量教室です。2か月で体重2～4kg、体脂肪率2～4%減を目指します **定員:** 各4人(申込順) **受講料:** 各21,000円 **申し込み:** 8月1日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)



### 読み聞かせボランティア育成講座

**とき:** 9月7日～10月19日の水曜日(全7回) 午前10時～11時30分 **ところ:** 中央図書館(羽根井町) **内容:** 子どもの本について、読み聞かせの仕方、紙芝居の演じ方、絵本の楽しみ方などを学びます **講師:** 鈴木理代さん(日本子どもの本研究会)ほか **定員:** 30人(抽選) **参加料:** 無料 **その他:** 託児あり(予約制)。5回以上受講した方は「中央図書館読み聞かせボランティアの会」の会員になれます **申し込み:** 8月3日～25日に中央図書館(☎31・3131)



### 日本語指導ボランティア養成講座

**とき:** 9月10日～11月12日の土曜日(全10回) 午後1時30分～3時 **ところ:** 豊橋市国際交流協会 **対象:** 日本語指導ボランティアの活動に興味のある方、地域に在住する外国人のために日本語学習支援のお手伝いをしたいと考えている方 **内容:** 日本語能力が、初級後半から初中級レベルの学習者への日本語指導法やボランティア活動について学びます。講座終了後、希望者は日本語指導ボランティアとして活動できます **講師:** 実際に現場で活動している講師など **定員:** 30人(抽選) **受講料:** 一般/5,000円、会員/3,000円 **申し込み:** 8月28日(必着)までに返信先明記の往復はがきで住所、氏名、年齢、職業、電話番号、講座名を豊橋市国際交流協会(〒440-0888 駅前大通二丁目33-1 ☎55・3671)



### 三遠南信文化交流展「黄金の世紀」古墳をめぐるバスツアー

**日程など:** 下表 **集合・解散:** 美術博物館(豊橋公園内) **対象:** 小学4年生以上(小学生は保護者同伴) **講師:** 当館学芸員ほか **定員:** 各26人(抽選) **参加料:** 各100円(別途観覧料必要) **持ち物:** 昼食 **申し込み:** 8月20日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚2人まで)で希望する講座名(第2候補まで)、住所、氏名、年齢、電話番号を美術博物館(〒440-0801 今橋町3-1 ☎51・2879)

#### ■三遠南信文化交流展「黄金の世紀」古墳をめぐるバスツアー

講座名	とき	内容
遠江の古墳と浜松市博物館特別展	9月4日(日) 午前9時～午後5時	特別展「銅鐸 <small>どうたたく</small> から銅鏡 <small>どうきょう</small> へ」を見学し、静岡県磐田市の古墳をめぐります
南信の古墳と飯田市上郷考古博物館	9月11日(日) 午前8時30分～午後5時	長野県飯田市の古墳をめぐり、考古学の博物館を見学します
東三河の古墳	10月2日(日) 午前9時～午後5時	馬越 <small>まごし</small> 長火塚 <small>ながひづか</small> 古墳をはじめ、豊川市や新城市の古墳をめぐります



### 青年講座(後期)

**日程など:** 下表(各全8回) **ところ:** 青少年センター **対象:** 市内在住・在学・在勤の18歳以上30歳未満の方(高校生不可) **受講料:** 無料 **申し込み:** 8月5日から青少年センター(牟呂町字東里 ☎46・8925)

#### ■青年講座(後期) 時間は午後7時～9時

講座名	とき/定員(申込順)
ソフトバレーボール	9月6日～11月8日の火曜日(9月20日、10月11日を除く)/30人
日本の美は心技体ビューティー空手	9月8日～10月27日の木曜日/15人
太極拳	9月8日～10月27日の木曜日/20人
ジャズダンス	9月9日～10月28日の金曜日/20人



### 脳の元気はつらつクラブ

**日程など:** 下表 **対象:** おおむね65歳以上で認知症予防に興味のある方 **内容:** 趣味をとおして認知症予防に良いとされる「調べる」「話し合う」「計画を立てる」ことを実践して脳の機能をきたえます **定員:** 各10人 **参加料:** 無料(材料費など実費負担あり) **申し込み:** 各前日までに長寿介護課(☎51・2338)

#### ■脳の元気はつらつクラブ

テーマ	とき	ところ
料理	8月31日からの水曜日 午後1時30分～3時	牟呂地域福祉センター(牟呂町字内田)
旅行	9月8日からの木曜日 午後1時30分～3時	高師老人福祉センター(高師町字北原)



脳の元気はつらつクラブのようす



## おもしろサイエンスの日

**とき:** 8月28日(日)午後1時～3時(随時参加可) **ところ:** 視聴覚教育センター(大岩町字火打坂) **内容:** 「光」をテーマに、サイエンス・ボランティアといっしょにかんたんな工作や科学あそびを体験します **参加料:** 無料 **申し込み:** 不要 **問合せ先:** 地下資源館(☎41・2833)



おもしろサイエンスの日のようす



## いきいき介護者教室

**日程など:** 下表(全2回。1回のみ参加可) **ところ:** 大清水地域福祉センター(大清水町字大清水) **対象:** 介護者、介護に関心のある方(介護職従事者を除く) **定員:** 30人程度(申込順) **受講料:** 無料 **申し込み:** 8月16日から豊橋市東部地域包括支援センター(☎64・6666)

### ■いきいき介護者教室

時間は午後1時15分～3時15分

とき	内容	講師
9月13日(火)	寝たきり防止 いきいき生活の ヒ・ソ・ト 高齢者の栄養と食 べやすさの工夫	保健師、 管理栄養士
9月20日(火)	らくらく介護を 学ぼう 腰痛予防体操	介護福祉士



## 農業体験講座 紅茶作り

**とき:** 9月7日(水)午前8時50分～午後4時30分(雨天決行) **ところ:** ごとう製茶工場(小島町字西縄口) ※バス使用 **集合・解散:** 市役所市民広場(市役所前) **対象:** 市内在住の方 **内容:** 手作り紅茶のできるまでの工程を学びます **講師:** 後藤元則さん(豊橋有機農業の会 副会長) **定員:** 16人(抽選) **参加料:** 1,500円(材料費) **持ち物:** 作業のできる服装、タオル、飲み物、おにぎり、ふきん(30cm×30cm)または日本てぬぐい **申し込み:** 8月15日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚につき2人まで)で講座名、参加者全員の住所・氏名・電話番号を農政課(〒440-8501 住所不要 ☎51・2473)



## 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 **問合せ先:** 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	9月7日(水) 午後1時30分～3時	吉田方地区市民館(高洲町字高洲)	地域包括支援センターベルヴェールハイツ(青竹町字青竹 ☎33・8110)
		9月22日(水) 午後1時30分～3時	南稜地区市民館(大清水町字彦坂)	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)
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	9月1日(水) 午後1時30分～3時	南陽地区市民館(草間町字平東)	地域包括支援センター作楽荘(王ヶ崎町字上原 ☎48・7888)
		9月8日(水) 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／谷 ☎65・2751)
		9月15日(水) 午後1時30分～3時	牟呂地域福祉センター(牟呂町字内田)	地域包括支援センターベルヴェールハイツ(青竹町字青竹 ☎33・8110)
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	9月8日(水) 午後1時30分～3時	東部地区市民館飯村分館(飯村南四丁目)	豊橋市東部地域包括支援センター(佐藤五丁目 ☎64・6666)
		9月13日(水) 午後1時30分～3時	生活家庭館(高師町字北原)	弥生王寿園地域包括支援センター(弥生町字東豊和 ☎38・0508)
		9月15日(水) 午後1時30分～3時	城下老人憩の家(城下町字北方部)	彩幸地域包括支援センター(西赤沢町字深山 ☎23・6014)
		9月21日(水) 午後1時30分～3時	南部地区市民館(北山町)	福祉村地域包括支援センター(野依町字山中 ☎45・5130)
		9月28日(水) 午前10時～11時30分	中部地区市民館(東松山町)	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)
		9月30日(金) 午後1時30分～3時	保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内)	地域包括支援センター作楽荘(王ヶ崎町字上原 ☎48・7888)