



トレッスン(エアロビクス)

とき:月3回(当施設指定日)①水曜日午後7時～8時②土曜日午後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:**「トレッスン」とはトレーニングジムの利用(1時間)とレッスン(1時間)を合わせたもので、初心者や高齢者も安心して参加できます **定員:**各25人(申込順) **受講料:**月額3,000円 **申込先:**アクアリーナ豊橋(☎31・4781)



市民大学トラム専門講座 ぼくたちの知りたかった聖書のこと

とき:9月16日・30日、10月14日、11月4日・11日・25日、12月9日の金曜日(全7回) 午前10時～11時30分 **ところ:**南部地区市民館 **内容:**日本社会において、知られているようであり知られていない宗教「キリスト教」について分かりやすく学びます **講師:**金子敏明さん(豊橋教会牧師) **定員:**20人(抽選) **受講料:**1,500円 **申し込み:**8月2日～31日に南部地区市民館(北山町☎47・0974)



初秋の茶白山高原を歩く

とき:9月11日(日)午前8時～午後5時(小雨決行) **ところ:**茶白山高原(北設楽郡豊根村)※バス使用 **集合・解散:**豊橋信用金庫お客様相談所前(駅前大通一丁目) **内容:**茶白山の初秋の自然を観察しながら歩きます **講師:**三河生物同好会 **定員:**40人(抽選) **参加料:**3,000円 **持ち物:**昼食、飲み物、雨具など **申し込み:**9月1日までに穂の国森づくりの会(☎55・5272) **問合せ:**穂の国森づくりの会、政策企画課(☎51・2182)



中高年齢者のためのパソコン講習会

日程など:右表 **ところ:**豊橋市シルバー人材センター **対象:**市内在住45歳以上の方 **定員:**各13人(抽選) **受講料:**各8,000円(別途テキスト代必要) **申し込み:**8月16日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1コース1枚)で、講座番号とコース記号、住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、電話番号を豊橋市シルバー人材センター(〒441-8087 牟呂町字東里42-2 ☎48・3301)

■中高年齢者のためのパソコン講習会

講座名	とき	コース	内容
①パソコン手始め(全4回)	9月6日～27日の火曜日	①・②	超初心者向け
②パソコン入門(全4回)	9月8日～29日の木曜日	①・②	初心者向け
③ワード入門(全4回)	9月2日～30日の金曜日(9月23日(祝)を除く)	①・②	初級編(文字入力のできる方)
④エクセル入門(全4回)	9月7日～28日の水曜日	①・②	

※①コース:午前9時～正午、②コース:午後1時30分～4時30分
 ※使用するパソコンはWindows 7(Office 2007)



幼児ふれあい教室 ※開催場所は申込先と同じ

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
親子で楽しく活動しよう!(全5回)	9月1日・8日・15日・22日・29日の木曜日 午前10時～11時30分	1・2歳児と保護者/20組/1,000円/2回託児あり(保険料など1人1,000円必要)	子どもへの接し方や子育ての悩みの解決策を、子どもとのふれあいをとおして学び、調理実習で食育を学びます/子育てネットワークカー	8月20日(必着)までに、はがきで住所、親子の氏名、子どもの年齢月数・性別、電話番号を北部地区市民館(〒440-0081 大村町字仲川原48-5 ☎53・4212)
親子で元気にワン・ツー・スリー(全5回)	9月2日・9日・16日・30日、10月7日の金曜日 午後1時30分～3時	6か月未満児と保護者/20組/1,000円(別途保険料など1人200円必要)	ママの産後エクササイズとベビーピクスを通じて、親子のスキンシップを図ります/金田宏美(ベビーピクスインストラクター)ほか	8月24日(必着)までに、はがきまたはEメールで住所、親子の氏名、子どもの月齢・性別、電話番号を豊岡地区市民館(〒440-0831 西岩田四丁目2-9 ☎61・5632 国 toyo-oka@tees.jp)
親子で楽しく(全5回)	9月9日・16日・23日・30日、10月7日の金曜日 午前10時～11時30分	2歳児と保護者(9月23日は父親、祖父母も参加可)/20組/1,000円/1回託児あり(保険料など1人100円必要)	遊びを通じて子どもと楽しくつきあうとともに、親同士がふれあい、学びあいます/伊東さち子(幼児教育アドバイザー)ほか	8月20日までに、はがきで住所、親子の氏名、子どもの年齢・性別、電話番号を牟呂地区市民館(〒441-8083 東脇二丁目8-23 ☎32・4615)
集まれ!元気っ子!子育ては、自分育て(全5回)	9月22日・29日、10月6日・13日・20日の木曜日 午前10時～11時30分	2・3歳児と保護者/20組/1,000円/10月20日は託児あり(保険料など1人500円必要)	親子でのいろいろな運動遊びをとおして、元気な心と体を育てます/野尻綾子(お母さんと遊ぼうの会主宰)ほか	8月31日までに東陽地区市民館(多米中町一丁目 ☎61・7741)



豊橋少年自然の家 自然体験プログラム☆遊びイベント21

■野外料理味くらべコンテスト

内容: 家族ごとに野外炊事でオリジナルの自慢料理をつくり、参加者全員で試食をします。一番人気のメニューは少年自然の家推奨メニューに登録します
参加料: 無料 **その他:** 食材は、すべて参加者持参

<B級鉄板グルメ編>

とき: 10月8日(土)午前9時30分～午後1時 **申し込み:** 8月2日～9月28日に少年自然の家(☎21・2301)

<鍋料理編>

とき: 10月29日(土)午前9時30分～午後1時 **申し込み:** 8月2日～10月20日に少年自然の家(☎21・2301)

■豊橋カレーうどんづくり

とき: 10月22日(土)午前9時30分～午後1時 **内容:** 今評判の「豊橋カレーうどん」を、野外炊事と手打ちうどんで作ります **参加料:** 1家族4人分1,200円(食材費) **申し込み:** 8月2日～10月12日に少年自然の家(☎21・2301)

[共通事項] **ところ:** 少年自然の家(伊古部町字下り) **対象:** 5歳児～中学生と保護者 **定員:** 各8家族30人(申込順) **持ち物:** 軍手、タオル、帽子



豊橋カレーうどん(例)



伊勢湾フェリーでつなぐ渥美半島・伊勢志摩サイクリング

とき: 9月30日(金)まで **内容:** 伊勢湾フェリーの自転車で運送代(運転者1人の運賃を含む)を、先着1,000台限定で割引します **割引額:** 片道/大人2,500円→1,500円、子ども1,750円→750円、往復/大人4,500円→2,700円、小人3,150円→1,350円 **問合せ先:** 伊勢湾フェリー(株)(☎0599・25・2880)、政策企画課(☎51・2182)



母子家庭の母などのための 就業支援講習会

■パソコン講習(初級)

<岡崎会場>

とき: 10月1日～来年1月14日の土曜日(全14回)午前10時～午後3時40分
ところ: 岡崎情報開発センター(岡崎市羽根町)

■パソコン講習(中級)

<豊橋会場>

とき: 10月22日～来年1月28日の土曜日(全14回)午前10時～午後3時40分
ところ: あいち情報専門学校(関屋町)

<名古屋会場>

とき: 10月15日～来年1月21日の土曜日(全14回)午前10時～午後3時40分
ところ: 名古屋経営会計専門学校(名古屋市千種区)

■経理事務講習

とき: 10月22日～来年1月28日の土曜日(全14回)午前10時～午後3時40分
ところ: 名古屋経営会計専門学校(名古屋市千種区) **その他:** 託児あり(無料)

[共通事項] **対象:** 母子家庭の母など **定員:** 各20人(抽選) **受講料:** 無料(教材費としてパソコン講習は初級3,100円、中級の豊橋会場は1,785円、名古屋会場は2,400円、経理事務講習は2,350円必要) **申し込み:** 8月1日～22日に子育て支援課(☎51・2320)



福祉レクリエーション ボランティアセミナー

とき: 9月14日～10月19日の水曜日(全6回)午後1時～3時 **ところ:** あいトピア(前畑町) **内容:** 社会福祉施設などの余暇活動や福祉イベントなどのボランティア活動で活用できる福祉レクリエーション技術の入門講座で、福祉レクリエーション理論の講義・ゲーム指導などを学びます **定員:** 50人(申込順) **受講料:** 1,000円(テキスト代など) **申し込み:** 9月6日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



市民大学トラム専門講座 マクロビオティックで健康に

日程など: 下表(全5回) **ところ:** 東部地区市民館飯村分館 **内容:** 健康づくりを目指し、玄米を主体とした穀物と野菜、海藻類などを使った食事法を学びます **講師:** 武部真岬さん(国際薬膳師) **定員:** 16人(抽選) **受講料:** 1,500円(別途材料費6,000円必要) **その他:** 託児あり(予約制。保険料など1人500円必要) **申し込み:** 9月6日までに、はがきで郵便番号、住所、氏名、電話番号を東部地区市民館飯村分館(〒440-0835 飯村南四丁目6-3 ☎64・5261)

■マクロビオティックで健康に

時間は午前10時～正午

とき	テーマ
9月28日(水)	マクロビオティックについて
10月12日(水)	マクロビオティックの基本食、常備菜
10月26日(水)	一物全体食の献立
11月9日(水)	秋の体調を整える献立
11月30日(水)	砂糖、乳製品、卵を使わないマクロビスイーツ



森づくりボランティア入門講座

とき: 9月10日(土)(雨天中止) **ところ:** 北設楽郡設楽町※バスなど使用 **集合・解散:** 集合は午前8時に豊橋信用金庫お客様相談所前(駅前大通一丁目)または午前10時に現地、解散は午後3時に現地または午後5時に集合場所 **内容:** 下刈り作業 **定員:** 20人(抽選) **参加料:** 無料 **持ち物:** 昼食、飲み物 **申し込み:** 9月1日までに穂の国森づくりの会(☎55・5272) **問合せ先:** 穂の国森づくりの会、政策企画課(☎51・2180)

