



どなたでも



女性



男性



子ども



高齢者



障害者



事業



育児



中高年齢者のためのパソコン講習会

日程など: 右表(各全4回) **ところ:** (公社)豊橋市シルバー人材センター(牟呂町字東里 牟呂高齢者活動センター内) **対象:** 市内在住45歳以上の方 **定員:** 各8人(申込順。1人1コース) **受講料:** 各8,000円(別途テキスト代必要) **申し込み:** 5月1日~16日に講習名、コース記号、住所、氏名、年齢、電話番号を(公社)豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301※土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後4時)

■中高年齢者のためのパソコン講習会

講習名	とき	コース	内容
①キーボード入門	6月5日~26日の木曜日	①・②	超初心者向け(文字と記号の入力)
②パソコン入門	6月6日~27日の金曜日	①・②	初心者向け
③ワード入門	6月2日~23日の月曜日	①・②	初級編(文字入力のできる方)
④エクセル入門	6月4日~25日の水曜日	①・②	
⑤デジカメ入門	6月3日~24日の火曜日	①	

※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、Windows7(Office2007・Live)。文字入力は、ローマ字対応
 ※人数によっては、開講しない場合があります



脳の元気はつつクラブ

日程など: 右表 **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:** 旅行の計画やパソコンなどの趣味を通して、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、脳の機能をきたえます **定員:** 各10人(申込順) **参加料:** 無料(実費負担あり) **申し込み:** 長寿介護課(☎51・2338)

■脳の元気はつつクラブ

とき	ところ
6月3日からの毎週火曜日 午後1時30分~3時	あいトピア(前畑町)
6月19日からの毎週木曜日 午前10時~11時30分	羽根井地区市民館(羽根井本町)



脳の元気はつつクラブ 活動支援ボランティア養成講座

日程など: 右表(全3回) **内容:** 高齢者が認知症予防に仲間と趣味を通して取り組める「脳の元気はつつクラブ」の活動支援ボランティアを養成します **定員:** 30人(申込順) **受講料:** 無料 **その他:** 受講後は約半年間、週1回クラブの支援をお願いします **申し込み:** 5月1日~6月5日に長寿介護課(☎51・2338)

■脳の元気はつつクラブ 活動支援ボランティア養成講座

とき	ところ	テーマ	講師
6月17日(火) 午前10時~午後4時30分	市役所東85会議室(東館8階)	認知症と認知機能検査について	保健師
6月24日(火) 午前9時30分~午後4時30分		旅行・料理プログラムの進め方	NPO法人認知症予防サポートセンター
6月30日(月) 午前9時30分~午後4時30分		ウォーキング・パソコンプログラムの進め方	



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:** 各開催日の前日までに各申込先 **問い合わせ:** 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/各50人程度	5月22日(木) 午後1時30分~3時	杉山地区市民館(杉山町字孝仁)	彩幸地域包括支援センター(西赤沢町字深山☎23・6014)
		5月29日(木) 午後1時30分~3時	老津校区市民館(老津町字宮脇)	彩幸地域包括支援センター
		6月13日(金) 午後1時30分~3時	大岩老人福祉センター(大岩町字東郷内)	地域包括支援センター尽誠苑(大脇町字大脇ノ谷☎65・2751)
体操で若返り教室	転倒や加齢による痛みの予防に必要な運動の話と実践について学びます/保健師など/各40人程度	5月28日(水) 午後1時30分~3時	北部地区市民館(大村町字仲川原)	地域包括支援センターみのり(大村町字山所☎51・1339)
		6月4日(水) 午前10時~11時30分	五並地区市民館(細谷町字上大附)	彩幸地域包括支援センター
		6月20日(金) 午前10時~11時30分	東陽地区市民館(多米中町一丁目)	地域包括支援センターケアコープ豊橋(平川南町☎65・8567)
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/各50人程度/手かがみ	5月29日(木) 午後1時30分~3時	本郷地区市民館(浜道町字桜)	福祉村地域包括支援センター(野依町字山中☎45・5130)
		6月5日(木) 午後1時30分~3時	豊岡地区市民館(西岩田四丁目)	地域包括支援センターケアコープ豊橋
		6月19日(木) 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ビューハイツ(青竹町字青竹☎33・8110)

スポーツ教室

申し込み:ピラティス教室は5月13日午前10時から参加料を豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)、その他の教室は5月8日午前10時から参加料を豊橋市体育協会、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※参加料はおつりのないよう用意してください

■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
すもう教室(全7回)	5月24日～7月5日の土曜日 午前10時～正午	武道館すもう場 (豊橋公園内)	年少児～中学生/35人/3,000円
ピラティス教室(全7回)	6月4日～7月16日の水曜日 午前10時～11時30分	飯村地区体育館 (飯村北一丁目)	女性/20人/3,000円/大きめのバスタオルなど
日本拳法教室(全7回)	6月8日～7月20日の日曜日 午後6時～8時	武道館柔道場 (豊橋公園内)	小学生以上/30人/3,000円
弓道教室(一般昼間)(全7回)	6月12日～7月3日の火・木曜日 午後1時～3時	武道館弓道場 (豊橋公園内)	30人/3,000円
ガールズヒップホップ(全4回)	6月14日・28日、7月5日・12日の土曜日 午前10時30分～11時30分	総合体育館 (神野新田字メノ割)	小学3～6年生/20人/3,000円

市民大学トラム

講座名	とき/ところ	定員(抽選)/受講料/持ち物	内容/講師※敬称略	申し込み
アートセラピー 3原色と白色で描く やさしい水彩画 (全6回)	5月28日、6月25日、7月23日、8月27日、9月24日、10月22日の水曜日午前10時～正午/高豊地区市民館(伊古部町字多岸田)	10人/1,500円	身近にある平凡なモノのありのままの姿を、三原色(赤・緑・青)と白色だけで素直に描きます。絵を描く楽しさや心地よさが味わえます/佐原郁代(キミコ方式公認講師)	5月15日までに高豊地区市民館(☎21・2824)
バレトンでシェイプアップ&ダイエット(全5回)	5月30日、6月6日・13日・20日、7月4日の金曜日午後7時30分～9時/アイブラザ豊橋(草間町字東山)	20人/1,500円/ヨガマットまたはバスタオル	バレエ、フィットネス、ヨガの3つの良いところを凝縮したエクササイズ「バレトン」で、健康な身体づくりを目指します/磯貝聡美(バレトン・ソールシンセンス講師)	5月16日までに生涯学習課(☎51・2850)
「書」で描く ショでエガク (全11回)	6月21日、7月5日・19日、8月2日・30日、9月6日・20日、10月4日・18日、11月1日・15日の土曜日午前10時～11時30分/南陽地区市民館(草間町字平東)	15人/2,000円(別途材料費4,000円程度必要)	美しい文字の基本法則を学びながら、象形文字なども交えて装飾品にもなる、自分だけの「書」のオリジナル作品を作ります/安藤稔(いずみ筆工房)	5月1日～20日に住所、氏名、年齢、電話番号を南陽地区市民館(☎48・6576) nanyo@tees.jp
豊橋学入門 豊橋ならではの魅力を再発見(全8回)	7月3日・10日・17日・24日・31日、8月7日・21日・28日の木曜日午前10時～11時30分/本郷地区市民館	30人/1,500円	豊橋の古墳、豊橋まつり、鬼祭、動植物公園など、豊橋の歴史や名所、名物について学びます/文化財センター主任学芸員ほか	5月30日までに、はがきで住所、氏名、電話番号を本郷地区市民館(〒441-8117浜道町字桜50-7 ☎46・8487)

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
お母さんと一緒にふれ合って遊ぼう(全5回)	6月5日(木)・12日(木)・19日(木)・25日(木)、7月3日(木)午前10時～11時30分/花ヶ崎保育園(羽根井本町。6月25日のみ羽根井地区市民館)	1～3歳未満児と保護者/20組/1,000円	親子のふれあい遊びや悩み相談で、子育ての楽しさを学びます/花ヶ崎保育園保育士	5月7日～17日に羽根井地区市民館(羽根井本町☎32・5050)
ママ大好き!(全6回)	6月6日～7月4日の金曜日、6月19日(木)午前10時～11時30分/牟呂地区市民館	1歳児と保護者/15組/1,000円/託児2回あり(予約制。1人1回200円必要)	遊びや音楽などで親子が互いにふれあい、楽しい時間を過ごしながら子育てを学びます/三木理恵子(幼児教育アドバイザー)ほか	5月22日(必着)までに、はがきで住所、親子の氏名、子の年齢・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)