

青年講座(後期)

日程など: 右表(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1日から青少年センター(牟呂町字東里 ☎46・8925)

■青年講座(後期)

講座名	とき	定員(申込順)
ソフトバレーボール	9月2日～11月11日の火曜日(9月16日・10月14日・11月4日を除く) 午後7時～9時	30人
ヨガ&スモールボール	9月3日～10月22日の水曜日 午後7時30分～9時	20人
太極拳	9月4日～10月23日の木曜日 午後7時～9時	20人
はじめてのHIP HOP ダンス	9月4日～10月23日の木曜日 午後8時～9時30分	20人
やさしいJAZZ ダンス	9月5日～10月24日の金曜日 午後7時30分～9時	20人

健康づくりのためのスポーツ教室

申し込み: 8月7日午前10時から参加料(おつりのないよう用意してください)を豊橋市体育協会(岩田運動公園内 ☎63・3031)

■健康づくりのためのスポーツ教室

教室名	とき	ところ	対象/定員(申込順)/参加料/持ち物
ピラティス教室(全7回)	9月3日～10月15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

1日無料体験教室(9月コース)

申し込み: 8月12日午前10時から氏名、電話番号を豊橋市体育協会(岩田運動公園内 ☎63・3031)

■1日無料体験教室(9月コース) ※時間は午前10時30分～11時30分

教室名	とき	ところ	内容	対象/定員(申込順)/持ち物
ストレッチ	9月11日(木)	石巻地区体育館(石巻本町字出口)	固まっている身体をストレッチします	20歳以上/30人/バスタオル
ボクシングエアロ	9月19日(金)	牛川地区体育館(牛川町字田ノ上)	パンチ、キックでストレスを解消します	20歳以上/30人/室内用シューズ

スポーツ教室

申し込み: 8月8日午前10時から参加料(おつりのないように用意してください)を豊橋市体育協会(岩田運動公園内 ☎63・3031)、武道館、総合体育館、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

■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
ソフトテニス教室一般コース(全7回。雨天順延)	9月3日～10月29日の水曜日(9月10日、10月15日を除く) 午前10時～11時30分	市営軟式庭球場(豊橋公園内)	20人/3,000円/ラケット、テニスシューズ
ラージボール卓球教室(全7回)	9月4日～10月16日の木曜日 午前10時～正午	前田南地区体育館(前田南町二丁目)	40人/3,000円/ラケット
アーチェリー教室(全7回)	9月14日～11月23日の日曜日(9月28日、10月19日・26日、11月9日を除く) 午前9時30分～11時30分	武道館(豊橋公園内)	小学5年生以上(上肢が健全なら車椅子の方も可)/30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／その他	内容／講師※敬称略	申し込み
「和・環・輪」 和む話で輪を広げよう (全7回)	8月30日～10月11日の 土曜日午後1時30分～3 時／青陵地区市民館(南 牛川二丁目)	40人／1,500円	各回で専門の講師を招き、 市電の歴史・昆虫類・起業 家・西洋美術・マネープラン の話や、エレキギター・ ハーモニカ演奏など多種に わたり知識を深めます／伊 奈彦定(とよはし市電を愛 する会会長)ほか	8月1日～14日に青陵 地区市民館(☎61・ 9285)
おもてなし・大人のマナー 講座 (全5回)	9月2日・9日・16日・30日、 10月7日の火曜日午前10 時～11時30分／羽根井 地区市民館(羽根井本町)	20人／1,500円 (別途材料費 400円必要)	立ち居ふるまいやお茶の飲 み方・出し方など、大人の マナーを学びます／瀧崎優佳 (マナーインストラクター) ほか	8月3日～13日に羽根 井地区市民館(☎32・ 5050)
ヨガを楽しもう バレトンにチャレンジ (全6回)	9月3日～10月8日の水 曜日午前10時15分～11 時30分／東陽地区市民館	20人／1,500円	フィットネスとバレエ、ヨ ガのそれぞれの動作を含ん だ一連の動作を、流れるよ うにつなぎ合わせて動き続 ける有酸素運動「バレトン」 にチャレンジします／近藤 和泉(PFA公認ヨガインス トラクター)	8月19日までに直接ま たは、はがき、電話、 ファックスで東陽地区 市民館(〒440-0027豊 橋市多米中町一丁目 6-1 ☎61・7741)
アフリカを知り楽しもう (全8回)	9月6日・20日、10月4日・ 18日、11月8日・22日、 12月6日・20日の土曜日 午前10時～11時30分／ 東部地区市民館(岩屋町 字岩屋下)	30人／1,500円 (別途材料費 500円必要)	アフリカ人留学生や日本人 派遣者・専門家を講師に招 き、アフリカの生活・文化・ 美術・音楽などについて学 びます	8月15日までに東部地 区市民館(☎63・3810)
体にやさしいお家ごはん 食欲の秋編 (全3回)	9月6日、10月4日、11月 1日の土曜日午前10時30 分～午後0時30分／アイ プラザ豊橋(草間町字東山)	24人／1,500円 (別途材料費 3,000円必要) ／託児3回あり (予約制。1人1 回200円必要)	季節の食材を使ったシンプ ルなお家ごはんづくりに挑 戦します／竹内亜衣子(国 際食学協会準美容食学工)	8月1日～15日に生涯 学習課(☎51・2850)
楽しく押し花!! パート2 (全5回)	9月11日、10月2日・16日、 11月6日・20日の木曜日 午前10時～正午／東部地 区市民館飯村分館	20人／1,500円 (別途材料費 6,700円必要)	押し花づくりを通して、自 然に親しむ生活の楽しさを 学びます／大山澄子(ふし ぎな花倶楽部押し花インス トラクター)	8月31日までに、はが き、またはファックス で住所、氏名、性別、 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)
パステル画教室 (全10回)	9月11日・25日、10月9日・ 23日、11月13日・27日、 12月11日・25日、来年1 月8日・22日の木曜日午 後1時30分～3時／東部 地区市民館	20人／2,000円 (別途教材・画 材費6,500円必 要)	チョークのような画材「パ ステル」で、静物や風景を 楽しみながら描きます／嶋 田助人(パステル画講師)	8月15日までに東部地 区市民館(☎63・3810)
しゅぎょく 珠玉のクラシックⅢ ロマン派音楽の世界 (全5回)	9月12日・26日、10月10日・ 24日、11月7日の金曜日 午後1時30分～3時／ 吉田方地区市民館(高洲 町字高洲)	30人／1,500円	近代音楽につながるロマン 派音楽の世界に、ヴァイオ リン・ピアノなどの演奏と 歌曲で触れてみます／鈴木 雅子(ピアニスト)ほか	8月15日までに吉田方 地区市民館(☎32・ 3978)
華やかさ日本一! プロが教える洋ラン講座 (全5回)	9月13日(土)・27日(土)、10 月25日(土)、11月1日(土)・ 16日(日)午後7時～8時30 分※最終日は午後1時30 分～3時30分／豊城地区 市民館(今橋町)	20人／1,500円 (別途材料費 2,500円必要)	洋ラン栽培のスペシャリス トである講師が、花をより 魅力的に保ち、育てるコツ や正しい「ラン」の選び方を 紹介します。最終日は洋ラ ンハウスの現地見学を行 います／はなわく JAPAN(豊 橋市花き園芸振興協議会洋 らん部会)	8月1日～15日に豊城 地区市民館(☎53・ 3304)