

**地域で活躍!!****レクリエーションリーダー講座**

とき:11月6日～12月11日の木曜日(全6回)午後1時30分～3時30分 **ところ:**あいたピア(前畑町) **対象:**ボランティアとして平日の日中に活動可能な方 **内容:**高齢者を対象としたレクリエーション活動の理論と実技を学びます **講師:**阿部弘子さん(レクリエーションコーディネーター) **定員:**20人(申込順) **受講料:**無料 **その他:**講座終了後はレクリエーションリーダー連絡会に参加し、社会福祉協議会の介護予防事業に取り組んでいただきます **申し込み:**11月5日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

**アイプラザ豊橋****カルチャークラブ体験講座****■バレトン体験講座**

とき:11月20日(木)、12月11日(木)午後7時30分～8時30分 **内容:**フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたエクササイズで、健康な身体づくりを目指します **講師:**磯貝聡美さん(バレトンソールシンセシス) **定員:**各25人(申込順) **受講料:**各1,080円 **持ち物:**ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

■花とのふれあい体験「音・花・心」**クラシック de 花育セラピー**

とき:11月28日(金)午前10時～11時30分 **対象:**未就学児と保護者(2人1組。ただし、兄弟姉妹がいる場合は、その子どもも参加可) **内容:**ピアノ演奏を楽しみながら生花で作品を完成させます。五感と右脳を使って楽しむ新感覚の育児講座です **講師:**牧野恵己さん(花育セラピスト)ほか **定員:**50組(申込順) **受講料:**1,500円(別途材料費1,200円必要。子ども1人増につき受講料、教材費各500円必要)

[共通事項] **ところ:**アイプラザ豊橋 **その他:**受講料などは各講座の開催日の1週間前までにお支払いください **申し込み:**11月20日までにアイプラザ豊橋(草間町字東山☎46・7181)

**自然体験プログラム☆遊びイベント21****■くろしおファミリーキャンプデー**

とき:10月12日(日)午後2時～13日(祝)午前10時(1泊2日) **対象:**5歳以上の子どもと保護者 **内容:**親子でキャンプができます。ダッチオープンのスコーンパンづくり教室、レンガを積んだ即席ピザ窯で焼くピザづくり教室もあります **定員:**8家族(申込順) **参加料:**大人70円、子ども(19歳以下)20円(テントなどの借用は別途料金が必要) **持ち物:**軍手、タオル、着替え、洗面用具、食材 **申し込み:**10月5日から少年自然の家(☎21・2301)

■秋の味覚!親子焼きいも体験

とき:11月8日(土)午前9時30分～午後2時 **対象:**5歳児～中学生と保護者 **内容:**森の中から薪や落ち葉を集めて、焼きいもづくりを楽しみます **定員:**30人(抽選) **参加料:**1人300円(材料費) **持ち物:**軍手、タオル **申し込み:**10月1日～15日に少年自然の家(☎21・2301)

■秋色オリジナルTシャツづくり

とき:11月22日(土)午前9時30分～午後2時 **対象:**5歳児～中学生と保護者 **内容:**木の葉や落ち葉に好きな色を塗ってTシャツに模様をつけ、自分だけの秋色デザインTシャツを作ります。昼食は飯盒炊き込んで炊き込みごはんをつくります **定員:**30人(抽選) **参加料:**1人300円(材料費) **持ち物:**軍手、タオル、白いTシャツ **申し込み:**10月1日～15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)

**ふるさと満喫まつり2014**

とき:10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時(小雨決行、荒天中止) **ところ:**東三河ふるさと公園(豊川市御油町) **内容:**[25日]ウォークラリーなど [26日]クイズラリー、子ども向けイベントなど [両日]舞台演奏、ご当地グルメなど **問い合わせ:**東三河ふるさと公園管理事務所(☎0533・87・9301)

**年末&新春PLAT特別公演****①鴉よ、おれたちは弾丸をこめる**

とき:12月20日(土)・21日(日)午後2時開演 **内容:**平均年齢75歳の演劇集団「さいたまゴールド・シアター」による、パリ・香港など3か国5都市を巡るツアー公演です **作:**清水邦夫 **演出:**蛭川幸雄 **出演:**さいたまゴールド・シアター、さいたまネクスト・シアター **入場料:**全席指定。S席4,000円、A席3,000円、24歳以下1,500円、高校生以下1,000円

②海をゆく者

とき:来年1月10日(土)・11日(日)午後2時開演 **内容:**名優5人が丁々発止の会話で贈る、笑いとサスペンスに満ちた秀作です **作:**コナー・マクファーン **翻訳:**小田島恒志 **演出:**栗山民也 **出演:**小日向文世、吉田鋼太郎、浅野和之、大谷亮介、平田満 **入場料:**全席指定。S席7,500円、1階バルコニー席6,500円、A席5,000円、24歳以下2,500円、高校生以下1,000円

[共通事項] **ところ:**穂の国とよはし芸術劇場「プラット」(西小田原町) **一般発売:**10月25日午前10時からプラットチケットセンター(☎39・3090 <http://toyohashi-at.jp/>)、チケットぴあ(☎0570・02・9999 [Pコード:①439-064、②439-319])、イープラス(<http://eplus.jp/>) **会員先行発売:**10月11日午前10時からプラットチケットセンター ※事前にプラットフレンズへの登録が必要 **その他:**2公演セット券(S席のみ)10,000円の販売あり(プラットチケットセンターのみ)。24歳以下券、高校生以下券の販売は、一般発売日午前10時からプラットチケットセンター **問い合わせ:**穂の国とよはし芸術劇場(☎39・8810)



「海をゆく者」の出演者



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:** あいとピア(前畑町) **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 **申込先:** 豊橋市中央地域包括支援センター(☎54・7170)

■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
11月5日(水)	お口のお手入れをおこたると… 口腔ケアのすすめ	歯科医師、歯科衛生士
	腰痛予防体操	地域包括支援センター職員
11月12日(水)	認知症を知ろう	老年科専門医
	相談窓口のご案内など	地域包括支援センター職員



ファミリータスポニー講習会

とき: 11月16日(日)午前9時30分～正午
ところ: 前田南地区体育館(前田南町二丁目) **内容:** ラケットを使用せず、手を使ってスポンジ製のボールを打ち合うニュースポーツ「タスポニー」を学びます **定員:** 72人(申込順) **受講料:** 無料 **持ち物:** 室内用シューズ **申し込み:** 11月3日までに氏名、年齢、電話番号を豊橋市体育協会(☎63・3031)



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 **定員:** 各8人(抽選。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:** 10月17日までに講習名、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	11月6日～27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	11月4日～25日の火曜日	①	初心者向け
③ワード入門	11月5日～26日の水曜日	①・②	初級編(文字入力のできる方)
④エクセル入門	11月7日～28日の金曜日	②	
⑤デジカメ入門	11月7日～28日の金曜日	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



若返り教室

日程など: 下表 **対象:** おおむね65歳以上 **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 ※時間は午後1時30分～3時

教室名	内容/講師/定員(申込順)	とき	ところ	申込先
体操で若返り教室	転倒や骨粗しょう症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	11月4日(火)	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)
		11月13日(水)	こども未来館ここにこ(松葉町三丁目)	地域包括支援センターふくろう(八町通三丁目☎56・0018)
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	11月6日(木)	あいとピア(前畑町)	豊橋市中央地域包括支援センター(前畑町☎54・7170)
		11月12日(水)	東陵地区市民館(牛川町字乗小路)	赤岩荘地域包括支援センター(多米町字大門☎66・1262)
		11月18日(火)	アイプラザ豊橋(草間町字東山)	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/各50人程度	11月6日(木)	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)
		11月20日(水)	市民文化会館(向山大池町)	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)
		11月27日(水)	高師老人福祉センター(高師町字北原)	地域包括支援センター作楽荘(王ヶ崎町字上原☎48・7888)