

## アイプラザ豊橋 カルチャークラブ(4～6月期)

**日程など:** 下表 **ところ:** アイプラザ豊橋 **その他:** 詳細はホームページ (<http://www.aiplaza-toyohashi.jp/>) 参照※申し込みは1期(3か月)ごとで、途中入会は要相談 **申し込み:** 随時、アイプラザ豊橋(草間町字東山 ☎46・7181)

### ■アイプラザ豊橋 カルチャークラブ(4～6月期)

| 講座名          | とき                                     | 内容                                     | 講師※敬称略                        | 定員(申込順) | 受講料(3か月分。別途教材費必要) |
|--------------|--|--|-------------------------------|---------|-------------------|
| ペン習字         | 毎週火曜日<br>午後2時～4時                       | ボールペン、筆ペン、つけペンを使って、美しい手書き文字を習います       | 佐藤征子<br>(日本硬筆学会師範)            | 20人     | 12,960円           |
| 書道           | 第2・3・4金曜日<br>①午前10時～正午<br>②午後1時～3時     | 実力に応じて、楷書、行書、草書、かなを基礎から指導します           | 森下久美<br>(社)中部日本書道会評議員・一科審査会員) | 各20人    | 各10,800円          |
| バレトンでシェイプアップ | 第2・4金曜日<br>午後7時30分～8時30分               | 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リフレッシュします | 磯貝聡美<br>(バレトン・ソールシンセシス)       | 25人     | 9,720円            |
| 面打ち(能・狂言面)   | 第1・3土曜日<br>午後1時～4時                     | 能の狂言面を角材から作成する方法を指導します                 | 平松堯千<br>(面打ち研究家)              | 20人     | 6,960円            |
| 日本画          | 第2・4土曜日<br>①午前10時～正午<br>②午後1時30分～3時30分 | 人物や背景、仏画の模写などを描き楽しめます                  | 伊藤正男<br>(日本画家)                | 各20人    | 各8,400円           |

## 勤労青少年ホーム 後期教養講座

**日程など:** 下表 **ところ:** 勤労青少年ホーム(神野ふ頭町ライフポートとよはし内)※硬式テニスは、たけがわテニススクール(菟口町二丁目) **対象:** 市内在住または在勤で、おおむね40歳未満の勤労青少年 **その他:** 勤労青少年ホーム友の会会費(500円)にご協力ください。講座の詳細はホームページ (<http://www.city.toyohashi.lg.jp/8989.htm>) 参照 **申し込み:** 3月8日午前10時～午後3時、3月9日～20日(3月15日・16日を除く)午後1時～8時に事前予約の上、4月1日～11日(4月5日を除く)午後1時～8時に受講料、友の会会費を勤労青少年ホーム※定員に達しない場合は随時申し込み可。事前予約はホームページからも可(3月9日～18日) **問い合わせ:** 勤労青少年ホーム(☎33・0555 [kinroseisyonen-home@city.toyohashi.lg.jp](mailto:kinroseisyonen-home@city.toyohashi.lg.jp))

### ■勤労青少年ホーム 後期教養講座

| 講座名              | 曜日     | 時間            | 定員(申込順)    | 受講料(教材費含む) |         |
|------------------|--------|---------------|------------|------------|---------|
| 美文字にチャレンジ(全12回)  | 月      | 午後7時～8時30分    | 30人        | 4,000円     |         |
| ベリーダンス(全10回)     | 月      | 午後7時～8時30分    | 30人        | ※1,500円    |         |
| 基礎のスイーツ・パン(全10回) | 月      | 午後6時30分～8時30分 | 18人        | 8,500円     |         |
| 基本の家庭料理(全10回)    | 火      | 午後6時30分～8時30分 | 30人        | 9,000円     |         |
| 茶道(各全12回)        | 裏千家    | 火             | 午後7時～8時30分 | 各15人       | 各5,600円 |
|                  | 煎茶道賣茶流 | 木             |            |            |         |
|                  | 表千家    | 金             |            |            |         |
| アロマテラピー(全10回)    | 火      | 午後7時～8時30分    | 20人        | 10,000円    |         |
| ピラティス(全10回)      | 火      | 午後7時～8時30分    | 30人        | ※1,500円    |         |
| かんたんクッキング(全10回)  | 水      | 午後6時30分～8時30分 | 30人        | 9,000円     |         |
| いけばな(小原流)(全12回)  | 水      | 午後7時～8時30分    | 20人        | 13,500円    |         |
| ちょい軽エアロ(全10回)    | 水      | 午後7時～8時30分    | 25人        | ※1,500円    |         |
| 好感が持てる話し方(全5回)   | 水      | 午後7時～8時30分    | 20人        | ※1,000円    |         |
| 陶芸(全11回)         | 木      | 午後7時～8時30分    | 16人        | 12,100円    |         |
| 英会話(初・中級)(全15回)  | 木      | 午後7時～8時30分    | 25人        | 3,000円     |         |
| パワーヨガ(全10回)      | 木      | 午後7時～8時30分    | 30人        | ※1,500円    |         |
| やさしいヨガ(全10回)     | 金      | 午後7時～8時30分    | 30人        | ※1,500円    |         |
| 硬式テニス(全8回)       | 金      | 午後8時30分～10時   | 24人        | 10,100円    |         |

※教材費がなく、受講料のみの講座です



### オレンジカフェ

#### 認知症の方と介護家族の交流会

**とき:** 3月28日(土)午後1時30分～3時  
**ところ:** サービス付き高齢者向け住宅シャトーローズ八町(八町通一丁目)  
**対象:** 認知症の方と介護している家族  
**内容:** 認知症の方には専門チームによるリハビリ体験、介護家族の方は交流会  
**講師:** 認知症専門病院リハビリチーム  
**定員:** 20人(申込順) **参加料:** 無料  
**申し込み:** 3月20日までに、さわらび地域包括支援センター(☎54・3521)

## 暮らし情報

## 支援・医療



### スポーツ傷害見舞金制度

**対象:** 市内のスポーツ団体・クラブなど原則10人以上の団体 **適用期間:** 4月1日～来年3月31日 **加入金:** 1人年額50円 **支給内容:** 監督・責任者指導のもとで活動中の事故に対し、5日以上の治療日数に応じ5万円以内、死亡10万円以内 **申し込み:** 3月12日から豊橋市体育協会(岩田運動公園内☎63・3031)



### 認知症家族介護者交流会

**グループ名/とき/ところ:** なごみの会・ぬくもり会/毎月第2火曜日午後1時30分～3時/あیتピア(前畑町)、つつじ会/毎月第2水曜日午前10時～正午/つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) **対象:** 認知症の方を介護している家族など **内容:** 介護者同士の交流・情報交換など **申込先:** 豊橋市中央地域包括支援センター(☎54・7170) ※初回参加時のみ申し込み必要。2回目以降は参加自由



### ランクアップ接遇マナー講座

**とき:** 3月23日(月)午後1時30分～3時  
**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:** 市内在住で60歳以上の方 **内容:** もう1ランク上の接遇マナーの習得を目指して、基本とロールプレイング講習を行います **定員:** 20人(抽選。当選者のみ3月17日までに電話で通知) **受講料:** 無料 **持ち物:** 筆記用具 **申し込み:** 3月13日までに住所、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)



### ひかりBaby教室

**とき:** 5月12日、7月14日、9月8日、11月10日、来年1月19日、3月8日の火曜日(全6回) 午後1時30分～3時 **ところ:** つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) **対象:** おおむね平成25年7月～平成26年6月生まれの子どもと保護者で、全日程に参加できる方 **内容:** 親子で手遊び、リズム遊び、玩具作成や専門家の講演など **定員:** 25組(初回優先。抽選。当選者には3月25日にEメールで通知) **参加料:** 無料 **申し込み:** 3月14日～22日に住所、親子の氏名、子の年齢・アレルギーの有無、電話番号を豊橋ひかり乳児院(hikari@tf-jigyokai.org) **問い合わせ:** 豊橋ひかり乳児院(☎62・0019☎64・7535)、子育て支援課(☎51・2325)



### 自分新発見!と

#### スポーツ鬼ごっこ体験会

**とき:** 3月28日(土)午前10時～午後3時  
**ところ:** 青少年センター(牟呂町字東里)  
**対象:** 市内在住・在勤で18歳以上の方  
**内容:** 心理学から恋愛や人間関係の苦手意識の克服法を学び、スポーツ鬼ごっこで体を動かしてリフレッシュします  
**講師:** 丸一真也さん(心理カウンセラー)ほか **定員:** 30人(申込順) **参加料:** 無料(昼食代800円必要) **その他:** 室内用シューズ、タオル、飲み物、スポーツウェア **申し込み:** 3月3日から青少年センター(☎46・8925)



### 豊橋素人歌舞伎保存会

#### 定期公演

**とき:** 3月22日(日)午前11時開演 **ところ:** 穂の国とよはし芸術劇場「プラット」(西小田原町) **演目:** 「ことぶきききせんぼろう 寿式三番叟」「すがわら 菅原でんじゆてならいかみまつおうれしもやしき 伝授手習鑑松王下屋敷の場」「ぼ 釣女」「つりおんな 恋こい 飛脚大和往来 新口村の場」 **観覧料:** 無料 **申し込み:** 不要 **問い合わせ:** 豊橋素人歌舞伎保存会(☎53・0757)、文化課(☎51・2873)



釣女



### 健康づくりのためのスポーツ教室

**申し込み:** 3月12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) | 4月1日～5月27日の水曜日(4月29日、5月6日を除く) 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 |