

## 市民大学トラム

### 豊城

### 「60歳からの「初めての」かんたんスマホ講座」

便利な機能がいっぱいある「スマホ」。でも、なかなか思い通りにならない「スマホ」。そんな悩みをズバリ解決！

★日時：11/14, 11/21, 11/28, 12/5, 12/12の木曜日（全5回）各回とも10:00～11:30

★内容：年々スマホやタブレットの活用が増えている中で、  
高齢者を対象に、「スマホ」の基本的な操作方法について学びます。

★場所：豊城生涯学習センター ★対象：おおむね60歳以上 ご自分のスマホをお持ちの方

★定員：16名（抽選） ★受講料：1,500円 ★講師：木下由美さん、鳥越弘子さん

★申込：10/11（金）までに豊城生涯学習センターへ ☎53-3304 e-mail:hojo@tees.jp



### 飯村

### バランスボールで カラダとこころを整えよう！

バランスボールエクササイズで、身体と心を整えます。

★日時：10/12, 10/26, 11/9, 11/23(祝)の土曜日  
（全4回）各回とも10:00～11:00

★内容：バランスボールの体験により、筋力、柔軟性、  
バランス能力等を向上させます。

★場所：東部生涯学習センター 飯村分館

★対象：どなたでも

★定員：15名（抽選）

★受講料：1,500円

★講師：山本真耶さん

★申込：9/20（金）までに東部生涯学習センター飯村分  
館へ ☎64-5261 e-mail:imure@tees.jp



### 東陽

### 「健康華」作り講座

さまざまな健康効果が期待できる「健康華」を通して、  
心と体の健康を感じる木の花を作ります。

★日時：11/9, 11/23(祝), 12/7の土曜日  
（全3回）各回とも10:00～12:00

★内容：檜の香り「木の花」の製作です。

★場所：東陽生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：10名（抽選）

★受講料：1,500円

★材料費：2,000円（はさみ、新聞紙持参で）

★講師：岡田 和子さん（いきものがたり工房）

★申込：10/25（金）までに東陽生涯学習センターへ

☎61-7741 e-mail:toyoun@tees.jp



## 知っく！ 豊橋ゼミナール

### 東陵

### 江戸・化政文化を覗く ～北斎、写楽を生んだ時代～

江戸時代後期に江戸を中心に花開いた  
大衆(町人)文化の一端を垣間見ましょう。

★日時：10/26, 11/9, 11/16の土曜日  
（全3回）各回とも13:30～15:00

★内容：①化政文化の時代背景と老中（吉田藩主）  
松平信明  
②③化政文化の特色と  
浮世絵・美術

★場所：東陵生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：30名（抽選）

★受講料：無料

★講師：①久住祐一郎さん（美術博物館学芸員）  
②③和田実さん（二川宿本陣資料館長）

★申込：10/6（日）までに東陵生涯学習センターへ  
☎64-8088 e-mail:toryo@tees.jp



### 羽根井

### おうちカフェで 至福のひとつき

家庭でもできるおいしいコーヒーの淹れ方を学びます。

★日時：11/14, 11/21, 11/28の木曜日  
（全3回）各回とも10:00～12:00

★内容：コーヒー豆の違いや淹れ方の違いについて学  
び、コーヒーを淹れて実際に味わってみます。

★場所：羽根井生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：16名（抽選）

★受講料：無料

★材料費：2,000円

★講師：ワルツ(株)RCS 彦坂知伸さん

★申込：9/29（日）までに羽根井生涯学習センターへ

☎32-5050 e-mail:ha-nei@tees.jp



## 地域力向上講座

南陽

### 『看護師で防災士が教える 知って得する危機管理！』

災害時に役立つ知識を身に付け、落ち着いた行動が出来るよう平常時から意識づけをしよう！

- ★日時：11/3（日・祝） 10:00～11:30
- ★内容：家庭の備品を使用した応急処置や災害時の衛生管理等、カードゲームを使い楽しく学びます。
- ★場所：南陽生涯学習センター 第一和室
- ★対象：どなたでも ★定員：20名（抽選）
- ★受講料：無料 ★講師：岡田和子さん（看護師・防災士）
- ★申込：10/13（日）までに南陽生涯学習センターへ



☎48-6576 e-mail:nanyo@tees.jp

南部

### いざという時どう動く！ 危機管理は待ったなし

夜の避難所ってどうなっているの？ 実体験してみましょう。

- ★日時：11/2（土） 19:30～20:45
- ★内容：機材確認・操作体験、避難所設営体験など学びます。
- ★場所：南部生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：20名（抽選）
- ★受講料：無料
- ★講師：市役所 防災危機管理課職員
- ★申込：10/13（日）までに南部生涯学習センターへ



☎47-0974 e-mail:nanbu@tees.jp

東部

### シニア向け！健康に動き 続けるためのサポート講座

シニア世代が、足腰の機能を高め、  
生き生きと生活できることをサポートします。

- ★日時：10/1, 10/8, 10/15の火曜日（全3回）  
各回とも13:30～15:00
- ★内容：柔道整復師から、足腰の機能低下を防ぐ運動などを学びます。
- ★場所：東部生涯学習センター
- ★対象：シニア世代
- ★定員：15名（抽選）
- ★受講料：無料
- ★講師：金城光伸さん（柔道整復師）
- ★申込：9/13（金）までに東部生涯学習センターへ



☎63-3810 e-mail:tobu@tees.jp

## 子育てお悩み解決塾

東部

### やる気を出させる上手な しかり方と適切なフォロー 子育てワーカーと「親行」を学び合います。

- ★日時：10/5（土） 10:00～11:30
- ★内容：声かけのタイミングや言い方などを学びます。
- ★場所：東部生涯学習センター
- ★対象：小学生の保護者
- ★定員：各20名（抽選）
- ★受講料：無料
- ★講師：志村貴子さん 鈴木秀樹さん
- ★その他：小学生が対象のスライムづくり教室を  
同時開催（100円必要）
- ★申込：9/13（金）までに東部生涯学習センターへ



☎63-3810 e-mail:tobu@tees.jp

## センター独自の講座

羽根井

### 『人生100年時代を生きるために』 ～知らなきゃ損！相続・介護・資産の話～ ご家族、ご夫婦、親子での参加も大歓迎です。

- ★日時：①10/3, ②10/10, ③10/24の木曜日（全3回）  
各回とも10:00～11:30
- ★内容：①わたしと家族の「そうぞく」講座  
～笑顔を運ぶ「遺言」の話～  
②他人事ではない「介護の不安解消」講座  
～知って得する「介護」の話～  
③初心者向け「資産形成」講座  
～はじめての「お金の育て方」セミナー～
- ★場所：羽根井生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：30名（申込順）
- ★受講料：無料
- ★講師：①③明治安田生命保険相互会社  
②アースサポート豊橋駅西地域包括支援センター
- ★申込：9/15（日）までに羽根井生涯学習センターへ



☎32-5050 e-mail:ha-nei@tees.jp