

スキルアップセミナー

とき 7月7日(土)・8日(日)

ところ 愛知県立東三河高等技術専門学校(豊川市一宮町) **対象** 在職者で基本的な文字入力とマウス操作のできる方 **内容** エクセルによるデータ処理、グラフの作成 **定員** 25人 **受講料** 2300円(別途テキスト代必要) **申し込み** 6月22日までに申込書で愛知県立東三河高等技術専門学校(☎0533・93・2018) 申込書は東三河高等技術専門学校で配布中

健康づくりの料理教室
ビタミンとって疲労回復

日程など 下表 **対象** 市内在住の方(子どもの同伴不可) **内容** バランスの良い献立(豚肉の香味ソースサラダ、青菜のスープ、アスパラのごま味噌マヨネーズあえ、バナナと小豆のクリーム春巻)の調理実習をとおして身体を元気にする食事について学びます **講師** 食生活改善推進員 **定員** 20人 (抽選、初回優先) **参加料** 無料 **申し込み** 6月12日(必着)までに返信先明記の往復はがき(1枚2人まで)で教室名、希

望日(第2希望まで)、参加者全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・過去の教室参加の有無を食生活改善協議会「健康づくりの料理教室」係(〒440-0005 緑ヶ丘2-1-3 1-9ファミール緑ヶ丘102)

問合せ先 食生活改善協議会(☎45・3213)、健康課(☎51・2370)

ビタミンとって疲労回復
午前9時45分～午後1時

とき	ところ
6月29日(金)	あいトピア(前畑町)
7月 3日(火)	東部地区市民館(岩屋町字岩屋下)
7月11日(水)	高師台地区市民館(西幸町字浜池)

緑樹管理技能講習

とき 6月27日(水)・28日(木)、7月4日(水)・6日(金)(全5回) **ところ** 午前9時～午後3時 **内容** 牟呂高齢者活動センター(牟呂町字東里) **対象** 60歳代前半で働く意思のある方 **内容** 庭木管理 **講師** シルバー会員 **定員** 20人(抽選) **受講料**

無料 **申し込み** 6月15日(必着)までに返信先明記の往復はがきで講習名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、生年月日、電話番号を(社)豊橋市シルバー人材センター(〒441-8087 牟呂町字東里42-2) **問合せ先** 豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301)

楽ちんヨガ入門

とき 6月14日・21日・28日の木曜日(全3回) 午後1時～2時 **ところ** 北部地区市民館(大村町字仲川原) **内容** 身体のかたい方でも楽にできるヨガを学びます **講師** 金田宏美さん(ヨガインストラクター) **定員** 20人(抽選) **受講料** 1千円 **申し込み** 6月9日までに北部地区市民館(☎53・4212)

肢体不自由者ガイド
ヘルプボランティア講習会

とき 6月28日(木)・30日(土)(全3回) 午前10時～午後3時 (30日は正午まで) **ところ** あいトピア(前畑町) **内容** 肢体不自由者が外出する際に付き添うガイドヘルプボランティアの心構えや車椅子などを使った

実践的な介助方法を学びます **定員** 30人(申込順) **受講料** 1千円(テキスト代など) **申し込み** 6月18日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

災害活動支援ボランティア講習会

日程など 下表() のどれかとの全2回) **対象** 福祉を中心にした被災者支援活動を推進するボランティアに関心のある方 **定員** 各15人(申込順) **受講料** 無料 **申し込み** 7月1日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

さくらピア陶芸教室

とき 6月9日・23日、7月14日・28日、8月11日・25日、9月8日・22日、10月13日・27日の土曜日(全10回) いずれも午後3時15分～5時15分 **ところ** さくらピア(東新町) **対象** 市内在住の身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳の所持者 **内容** 陶芸の初歩的技術を身に付けながら、心身機能の促進と参加者同士の交流を深めます **講師** 白井晴視さん(豊橋絵付陶房)ほか **定員** 10人(申込順) **受講料** 無料(教

災害活動支援ボランティア講習会

とき	ところ	内容 / 講師 敬称略
7月 7日(土) 午後1時30分～3時30分	八町地域福祉センター(八町通五丁目)	災害時の福祉救援活動とボランティアについて学びます
7月12日(木) 午後1時30分～3時30分	大清水地域福祉センター(大清水町字大清水)	
7月14日(土) 午後1時30分～3時30分	つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目)	
[フォロー講座] ~ の講座参加者が一緒に受講します		
8月 1日(水) 午後1時30分～5時	あいトピア(前畑町)	被災者支援活動とボランティアの役割についての講義と実践研修 / 浦野愛(特定非営利活動法人レスキューストックヤード事務局長)



パソコン講習会のようす

材費3000円程度必要) その他 重度障害者は介護者同伴
申し込み 6月2日午前9時30分
 分から住所、氏名、生年月日、電話番号、手帳番号をさくらピア(☎53・3153 図53・3200)
中高年齢者のためのパソコン講習会
日程など 下表 ところ
豊橋市シルバー人材センター 対象 市内在住で45歳以上の方
定員 各15人(抽選) **申し込み** 6月16日(必着)までに返
 信先明記の往復はがき(1コース1枚)で講座番号とコース記
 号、住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、電話番号を豊橋市シルバー人材センター(〒441-8087 牟呂町字東里42-2 ☎48・3301)

中高年齢者のためのパソコン講習会

コース名	とき	コース	内容	受講料
パソコン手始め(全4回)	7月3日~24日の火曜日		パソコンを使うための基礎知識 / 簡単な文字入力・インターネット・メールなど	各8,000円 (別途テキスト代必要)
パソコン入門(全4回)	7月4日~25日の水曜日	①午前コース ②午後コース	文字入力に必要な基礎知識 / マウスやキーボードの使い方・ファイル管理など	
ワード入門(全4回)	7月5日~26日の木曜日		基本的な文書や表の作成・装飾文字やイラストの挿入など	
エクセル入門(全4回)	7月6日~27日の金曜日	①午前コース	基本的な表の縦横計算・簡単な関数・グラフの作成・データの並べ替えなど	
デジカメ入門(全4回)	7月6日~27日の金曜日	②午後コース	撮影の基本・パソコンへの取込み・ワードを使ってポストカードや写真集作成など	
エクセル基礎(全4回)	7月2日~30日の月曜日(祝日は除く)	②午後コース	関数の入力・表やグラフの作成・図形の挿入・データベース機能など	

①午前コースは午前9時~正午、②午後コースは午後1時30分~4時30分。 使用するパソコンはWindows XP。

ライフアップセミナー

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
情報化社会の賢い生き方セミナー(全3回) - お得な情報とキケンは背中合わせ -	7月31日(火)、8月3日(金)・7日(火) 午前10時~11時30分 / 7月31日、8月7日は女性会館。8月3日は豊橋創造大学	女性 / 30人 / 無料 / 6か月~就学前の託児あり(予約制1人300円必要)	テレビやインターネットから発信される情報の見分け方、危険なサイトから子供を守る方法などを学びます / 佐野真一郎(豊橋創造大学短期大学部教授) ほか	6月23日までに女性会館(神野ふ頭町ライフポートとよはし内 ☎33・2800)

市民スポーツ祭2007 申し込み 申込用紙で豊橋市体育協会(☎63・3031)

申込用紙は各地区体育館、各体育施設、豊橋市体育協会配布中

大会名	とき	ところ	対象 / 部門 / 参加料	申込期間
アーチェリー大会	7月15日(日) 午前9時30分	武道館弓道場(豊橋公園内)	市内在住の中学生以上の方 / リカーブボウ部門、コンパウンドボウ部門 / 無料	7月8日まで

幼児ふれあい教室 開催場所は申込先と同じ

講座名	とき	対象 / 定員(抽選) / 受講料	内容 / 講師 敬称略	申し込み
親子で元気にワン・ツー・スリー(全3回)	7月5日・12日・19日の木曜日 午後1時30分~3時	6か月以内の乳児と母親 / 20組 / 無料	体に効果的なヨガとエアロビクスを楽しみます / 金田宏美(ベビーピクス・エアロビインストラクター)	6月20日(必着)までにハガキで住所、親子の氏名、子の年齢月数、電話番号を北部地区市民館(〒440-0081 大村町字仲川原 48-5 ☎53・4212)



どなたでも



女性



男性



子ども



高齢者



障害者



事業



育児