

情報ひろば

催し情報

学ぶ



禁煙ニコニコプラン

とき 7月18日(水)午前9時30分または午後2時 **ところ** 市役所健康課健康相談室(東館3階)

対象 市内在住の方 **内容** 検査や面接、個人に合わせたプランなどをとおして約3か月間で禁煙を目指します。禁煙開始後の辛い症状を上手に切り切るため、グループでの意見交換なども行います

講師 保健師 定員 5人(申込順) **参加料** 無料 **申し込み** 7月17日までに健康課(☎51・2370)

再就職準備セミナー

とき 7月26日(木)午前10時～午後3時30分 **ところ** カリオンビル(松葉町二丁目) **対象** 妊娠、出産、育児、介護などで退職し、再就職を希望する方 **内容** 講義「納得できる働き方の薦め」

知っておこう再就職の心構えと知識(法律・制度)、「心のおしゃれをしてみませんか」と再就職者の体験発表、支援事業の説明・相談など **定員** 20人(申込順)

受講料 無料 **その他** 1歳未満の学前の託児あり **申し込み** 7月2日から(財)21世紀職業財団愛知事務所(☎052・586・7222) 22 052・586・7225

問合せ先 男女共同参画課(☎51・2188)

ニートサポーター研修

とき 8月11日(土)午後2時～4時 **ところ** 職員会館(八町通二丁目) **内容** 講演会「ニート支援と実践」自立へのアプローチ」をとおして若年無業者(ニート)問題とその支援を考えます

講師 深谷潤一さん(NPO法人ICDS理事長) **受講料** 無料 **申し込み** 8月3日までに住所、氏名、年齢、電話番号、性別を工業勤労課(〒440-8501住所不要 ☎51・2437) kogyokiro@city.toyohashi.jp

豊橋市原食農教育推進事業 食育体験講座

とき 7月30日(月)正午～午後3時 **ところ** ビストロヴァンルージュ(西幸町字浜池) **対象** 豊橋市・田原市在住の方(乳幼児の同伴不可)

内容 地産地消ランチ/有機食材を使った初夏の健康フレンチ。食育講座/自然と共生する有機農業 講師 松沢政満さん(豊橋有機農業の会長) **ほか** **定員** 20人(抽選。結果は7月25日までに通知) **受講料** 2500円(食事代含む) **申し込み** 7月17日(必着)までに住所、氏名、電話番号を農政課内豊橋市原食農推進会議事務局(〒440-8501住所不要 ☎56・5130) nosei@city.toyohashi.jp ホームページ(<http://www.city.toyohashi.alch.jp/nousei>)からも申し込みます

問合せ先 農政課(☎51・2471)

手話体験講習会

とき 7月29日(日)午後1時～4時 **ところ** つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) **内容** 自己紹介など基本的な手話表現と聴覚障害者の日常生活についての講話 **定員** 50人(申込順) **受講料** 500円

申し込み 7月20日までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

中高年齢者のためのパソコン講習会

▼日程など 左表▼ところ 豊橋市シルバー人材センター▼**対象** 市内在住45歳以上の方 **定員** 各15人(抽選)▼**申し込み** 7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・301)

中高年齢者のためのパソコン講習会 受講料各8,000円(別途テキスト代必要)

コース名	とき	コース	内容
パソコン手始め(全4回)	8月1日～22日の水曜日	A)午前コース B)午後コース	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
パソコン入門(全4回)	8月2日～23日の木曜日		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)	8月3日～24日の金曜日		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)	8月7日～28日の火曜日	B)午後コース	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)	8月7日～28日の火曜日	A)午前コース	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)	8月6日～27日の月曜日	B)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

A)午前コースは午前9時～正午、B)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。

いきいき介護者教室

とき	内容	講師
7月11日(水) 午後1時～3時30分	生活不活発病(廃用症候群)移動や更衣の介助のポイント	保健師 介護福祉士
7月18日(水) 午後1時～3時30分	口腔ケア 高齢者の栄養と食べやすさの工夫	歯科医師、歯科衛生士 管理栄養士
7月25日(水) 午後1時～3時	認知症	医師

▼日程など 左表(全3回。1回のみの参加も可)▼ところ つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目)▼対象 家族などの介護者、介護に関心のある方(介護職従事者は除く)▼定員 30人程度(申込順)▼参加料 無料▼申し込み 7月1日から豊橋市社会福祉協議会(☎54・7170)▼問合せ 豊橋市社会福祉協議会、介護保険課(☎51・2362)



市民大学トラム

開催場所は申込先と同じ。詳しくは生涯学習情報サイト「e-glad!」(<http://www.e-glad.jp/>)

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
八 - モニカ初心者講座(全10回)	7月26日～11月29日の隔週木曜日 午前10時～11時30分	30人/1,500円(別途テキスト代1,200円必要。ハーモニカ購入者は別途3,300円必要)	八 - モニカでやさしい曲を演奏できるように練習します/大石恒夫(八 - モニカ振興会認定指導員)	7月14日までに高師台地区市民館(西幸町字浜池 ☎48・1321)
携帯電話でホームページを作ろう(入門編)(全5回)	8月4日～9月1日の土曜日 午前9時30分～11時30分	20歳以上のポケット定額制で、インターネットに接続可能な携帯電話をお持ちの方/15人/1,000円	無料コンテンツ(番組)を使って、携帯電話でホームページを作成します/平河成恭(NPO法人ユビキタス会員)	7月20日までに五並地区市民館(細谷町字上大附 ☎21・2729)

市民大学トラム専門講座



もしもそんな生き方が
できたなら(健康学)全9回

▶日程など 右表 ところ 二川地区市民館(大岩町字東郷内)ほか▶内容 「生きる」を、医学・生き方・食・安らぎ・遊びなど、さまざまな方向から見つめ、学びます▶定員 70人(抽選)▶受講料 1,000円▶申し込み 7月21日までに二川地区市民館(☎41・0551)

もしもそんな生き方ができたなら(健康学) 時間は午後1時30分～3時

とき	内容	講師 敬称略
8月18日(土)	講話「すこやかな日も病んだ日も」	西脇顕真(一色町普元寺副住職)
9月 1日(土)	普門寺で三味線・尺八演奏、講話、文化財の見学	林隆清(普門寺住職)ほか
9月15日(土)	トマト博士のとおきのおきの話	竹本興一(元渥美農業高校校長)
9月29日(土)	岩屋緑地の里山で音楽を(歌とチェロ)	太田良子(声楽家)ほか
10月13日(土)	講話「一生元気、一生現役」	西島篤師(株西島社長)
10月27日(土)	歌とふれあい遊びで脳の活性化を	グループ「めだかの学校」
11月10日(土)	講話「元気になるいたずら読本」	宗田理(小説家)
11月24日(土)	大型紙芝居とおはなし	グループ「ぶらんこ」
12月 8日(土)	講話「健康ハート」	鈴木孝彦(ハートセンター院長)



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	内容/講師 敬称略	申し込み
父と子の夏休み思い出作り講座 パパ、あそぼっ! (全2回)	7月29日(日)/女性会館。 8月25日(土)/総合動植物公園。午前10時～正午	5歳～小学生の子どもと父親/15組/無料(材料費500円程度必要)	一緒に料理を作ったり、工作して楽しんだり、夏休みの父と子の思い出を作ります/子育てネットワーク	7月19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

問合せ 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しています

大会名	とき	ところ	対象/定員/参加料	申し込み
ゲートボール大会	8月26日(日) 午前8時30分(雨天予備日9月17日(祝))	高師緑地(高師町)	小学生以上(1チーム5～7人)/1チーム2,000円	7月22日までに参加料を豊橋市体育協会

