

## 市民大学トラム

### 二川 懐かしの日本の名曲を唄おう!

年代別の日本の名曲を生演奏にて唄うと共に歌う健康法・健康効果を学ぶ。

- ★日時：6/12, 6/26, 7/10, 7/24の水曜日 (全4回) 各回とも13:30~15:00
- ★内容：①昭和初期:S元年~S20年の昭和歌謡  
②昭和中期:S21年~S40年の昭和歌謡  
③昭和後期:S41年~S60年の昭和歌謡  
④大正~昭和~平成の(童謡唱歌・昭和歌謡)
- ★場所：二川生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：30名(抽選)
- ★受講料：1,500円
- ★講師：実結の木音楽教室主宰 下山恵子さん  
助手：日本の抒情歌愛好会 樋口浩久さん
- ★申込：5/30(木)までに二川生涯学習センターへ  
☎41-0551 e-mail:hutagawa@tees.jp



### 南陽 フラメンコ舞踊家・古橋紀子さんによる健康エクササイズ

フラメンコの要素を取り入れた健康エクササイズで、心身のリフレッシュとともに健康づくりを目指しましょう。

- ★日時：7/9, 7/23, 8/27, 9/10, 9/24の火曜日 (全5回) 各回とも13:30~14:45
- ★内容：足踏みや手先の動きなど、リズムに合わせて身体を動かします。
- ★場所：南陽生涯学習センター 大集会室
- ★対象：どなたでも
- ★定員：15名(抽選)
- ★受講料：1,500円
- ★講師：古橋紀子さん (フラメンコ・スペイン舞踊家)
- ★申込：6/18(火)までに南陽生涯学習センターへ  
☎48-6576 e-mail:nanyo@tees.jp



### 牟呂 からだと心を整えるほぐしヨガ講座

初心者から経験者まで、ほぐしヨガでからだと心をリフレッシュしましょう。

- ★日時：6/11, 6/18, 6/25, 7/2, 7/8, 7/16, 7/23の火曜日 (全7回) 各回とも10:00~11:30
- ★内容：からだと心を整えるほぐしヨガの特技を学びます。
- ★場所：牟呂生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：15名(抽選)
- ★受講料：1,500円
- ★講師：牧野悦子さん (ヨガインストラクター)
- ★申込：5/24(金)までに牟呂生涯学習センターへ  
☎32-4615 e-mail:mu-ro@tees.jp



### 東部 バランスボールで心も体もリフレッシュ!

バランスボールを使った動きで、インナーマッスルを目覚めさせ、心と体をリフレッシュさせましょう!

- ★日時：6/1, 6/8, 6/15, 6/22の土曜日 (全4回) 各回とも10:00~11:00
- ★内容：ふだん体を動かす機会の少ない方を対象としたバランスボールの体験講座です。
- ★場所：東部生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：15名(抽選)
- ★受講料：1,500円
- ★講師：バランスボールインストラクター 山本真耶さん
- ★申込：5/15(水)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

### 南稜

### 今年の夏は浴衣で出かけよう

一人でできる浴衣の着方を学びます。

- ★日時：6/12, 6/19, 6/26の水曜日 (全3回) 各回とも13:30~15:00
- ★内容：自分一人で浴衣を着ることができる「着付けの基本」を学びます。
- ★場所：南稜生涯学習センター ★対象：どなたでも ★定員：10名(先着順)
- ★講師：古橋弘子さん(きものサークル雪月花)ほか
- ★持ち物：浴衣、半幅帯、肌襦袢、腰紐3本、タオル(薄手)3枚、コーリンベルト、伊達締め
- ★申込：5/31(金)までに南稜生涯学習センターへ  
☎26-0010 e-mail:nanryo@city.toyohashi.lg.jp



## 知っク！豊橋ゼミナール

### 五並 三弥地区の新工場を知る

三弥の工業用地に移転してきた会社を紹介し、住民と会社の関係性を深めます。

- ★日時：6/6, 6/13, 6/27の木曜日  
(全3回) 各回とも10:00~11:30
- ★内容：「渥美工業所」と「食研」に会社の取り組みについて教えてもらいます。
- ★場所：1回目 五並地区市民館  
2回目 渥美工業所の工場  
3回目 食研の工場
- ★対象：どなたでも
- ★定員：15名(抽選)
- ★受講料：無料
- ★講師：(株)渥美工業所 渥美弘幸さん  
(株)食研 望月勝広さん
- ★申込：5/15(水)までに五並生涯学習センターへ  
☎21-2729 e-mail: inami@tees.jp



### 高豊

## 私たちの暮らしを支える企業

私たちの地域にある企業の理念や活動内容を詳しく知ることで、暮らしに役立てます。

- ★日時：①7/6, ②7/13, ③7/20の土曜日  
(全3回) 各回とも10:00~11:30
- ★内容：①平松食品が支える暮らし  
②コンビニエンスストアが支える暮らし  
③ヤクルトが支える暮らし
- ★場所：高豊生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：20名(抽選)
- ★受講料：無料
- ★講師：①平松賢介さん(平松食品 社長)  
②石井伸治さん(グラトン 代表)  
③小原真由美さん(東三河ヤクルト販売)
- ★申込：6/14(金)までに高豊生涯学習センターへ  
☎21-2824 e-mail: taka-toyo@tees.jp

## 地域力向上講座

### 二川 「二川宿」の歴史と「二川宿本陣まつり」の歩みを学ぼう

東海道五十三次 33番目の宿場町【二川宿】の深掘り。

- ★日時：7/6(土) 13:30~15:00
- ★内容：江戸時代の本陣が残る「二川宿」と「二川宿本陣まつり」の歩みを深掘りします。
- ★場所：二川生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：30名(抽選)
- ★受講料：無料
- ★講師：森田章裕さん(二川宿本陣資料館嘱託員)
- ★申込：6/20(木)までに二川生涯学習センターへ  
☎41-0551 e-mail: hutagawa@tees.jp



### 牟呂

## 今知りたい! 介護の流れ

～包括支援センターの1日を知ろう～

地域包括支援センターのはたらきを知り、介護への理解を深めましょう

- ★日時：6/12(水) 10:00~11:30
- ★内容：具体的な介護の流れや包括支援センターのはたらきを学びます。
- ★場所：牟呂生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：30名(抽選)
- ★受講料：無料
- ★講師：地域包括支援センター真寿苑のみなさん
- ★申込：5/24(金)までに牟呂生涯学習センターへ  
☎32-4615 e-mail: mu-ro@tees.jp



## 家庭教育セミナー

### 二川 親子で学ぶ SNSトラブル回避術

トラブルを回避し子供たちを守ろう!

- ★日時：6/29(土) 13:30~15:00
- ★内容：ネット上のトラブル「いじめ」「誹謗中傷」「ストーカー被害」等々の回避を親子で学びます。
- ★場所：二川生涯学習センター
- ★対象：小、中、高生と保護者
- ★定員：10組(抽選)
- ★受講料：無料
- ★講師：木下由美さん(ネットテクニカルライター)
- ★申込：6/13(木)までに二川生涯学習センターへ  
☎41-0551 e-mail: hutagawa@tees.jp



### 北部

## 地域の台所・豊橋魚市場大冒険

～ぎょっとするほどためになるお魚教室～

セリやマイナス2.5℃に管理された巨大冷蔵庫を見学し、親子で「漁食文化」への興味関心の翼を広げます。

- ★日時：7/6(土) 6:30~8:30
- ★内容：セリ見学、お魚教室、場内見学
- ★場所：豊橋魚市場
- ★対象：親子
- ★定員：8組(抽選)
- ★受講料：無料
- ★講師：市原卓さん(総務課)
- ★申込：6/7(金)までに北部生涯学習センターへ  
☎53-4212 e-mail: hokubu@sala.dti.ne.jp

