

## 市民大学トラム

### 南部 万葉集(初心者向け)講座

太古の自然、人々の暮らしや心情に触れ、日本語の美しさ、豊かさを再発見してみませんか

★日時：4/30, 5/7, 5/21, 6/4, 6/18 の火曜日 (全5回)

各回とも 10:00~11:30

★内容：初心者が万葉の世界を楽しめる講座です。時代背景から始まり、テーマ、歌人をピックアップし読み解きます。

★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：1,500円

★講師：鈴木多香子さん(日本歌謡学会)

★申込：4/3(水)までに南部生涯学習センターへ

☎ 47-0974 e-mail: nanbu@tees.jp



### 南稜 渥美半島のひみつ

#### “センス・オブ・ワンダー”

平川一臣先生がこれまで調査研究してきたことを明かします

★日時：5/11, 5/25, 6/8, 6/22, 7/6, 7/20 の土曜日 (全6回)

各回とも 13:30~15:00

★内容：渥美半島における様々な事象について、自然史・文化・歴史・環境問題・防災の観点から学びます

★場所：南稜生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：30名(抽選)

★受講料：1,500円

★講師：平川一臣さん(北海道大学名誉教授)

★申込：4/30(火)までに南稜生涯学習センターへ

☎ 26-0010 e-mail: nanryo@city.toyohashi.lg.jp



### 北部 似顔絵で広げよう友達の輪

この地域の第一人者である講師が基礎から指導、初心者でも気軽に楽しめる講座です。Let's enjoy!

★日時：5/16, 6/20, 7/18, 9/19, 10/17 の木曜日 (全5回)

各回とも 13:30~15:00

★内容：「似顔絵」を基礎から学びます

★場所：北部生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：20名 ★受講料：1,500円

★講師：内藤勲さん(愛知県公認似顔絵師)

★申込：4/26(金)までに北部生涯学習センターへ

☎ 53-4212



### 南陽 バランスボールで体幹を鍛えよう!

#### (初心者向け)

バランスボールインストラクターMANA先生による初心者向け講座。エクササイズにより体幹の筋力やバランス力を鍛え、姿勢改善や腰痛予防に役立てよう。

★日時：5/30, 6/13, 6/27, 7/11 の木曜日 (全4回)

各回とも 10:00~11:10

★内容：ボールの選び方や使用する際の注意点から始め、体幹を鍛えるエクササイズを行います。

★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：藤田真奈さん

(バランスボールインストラクター)

★申込：5/9(木)までに南陽生涯学習センターへ

☎ 48-6576 e-mail: nanyo@tees.jp



### 青陵 紫式部を学ぶ ~光る君への世界~

NHK大河ドラマ「光る君へ」の主人公である紫式部の生涯と彼女の目を通して見た平安時代の世相や宮中の様子などについて学びます。

★日時：5/14, 5/28, 6/11, 6/25, 7/9, 7/23 の火曜日

(全6回) 各回とも 13:30~15:00

★内容：第1回 紫式部の生涯

第2回 紫式部が仕えた皇子誕生まで

第3回 皇子誕生の祝賀行事、宮中の様子など

第4回 宮中の現状批判、清少納言らへの才女批判

第5回 藤原道長との和歌贈答など

第6回 源氏物語執筆、晩年の式部と娘のことなど

★場所：青陵生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：20名(抽選)

★受講料：1,500円

★講師：小池保利さん(東海解釈学会副会長)

★申込：4/25(木)までに青陵生涯学習センターへ

☎ 61-9285 e-mail: seiryu@tees.jp



### 吉田方 楽しい太極拳入門 ~太極拳の第一歩<基礎編>~

太極拳の世界へようこそ! 基礎編で心と体の調和を追求し、太極拳の魅力を存分に体感しましょう

★日時：5/12, 5/19, 5/26, 6/2 の日曜日 (全4回)

各回とも 9:30~10:30

★内容：太極拳の基礎を、初心者向けのプログラムを中心に学び、心身の調和を育みます

★場所：吉田方生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：30名(抽選)

★受講料：1,500円

★講師：みなみりんかさん

(太極拳インストラクター)

★申込：4/30(火)までに吉田方生涯学習センターへ

☎/FAX 32-3978 e-mail: yoshi-da@tees.jp



## 知っトク！豊橋ゼミナール

### 二川 ヤクルトの健康・食・美容教室

乳酸菌の働き、食の大切さ、美容、お口の健康等々を学びましょう。

★日時：5/15, 5/22, 5/29 の水曜日（全3回）  
各回とも 13:30～15:00

★内容：①オンライン工場見学  
②おもやいっこステーションについて  
③お肌の美容とお口の健康法

★場所：二川生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：20名（抽選）

★講師：東三河ヤクルト販売（株）

★申込：5/1(水)までに二川生涯学習センターへ

☎41-0551 e-mail: hutagawa@tees.jp



### 東部 岩屋緑地っていいな！

「岩屋緑地に親しむ会」の里山を守る活動と一緒に参加してみませんか？

★日時・内容

① 4/14(日) 9:30～11:30

・春 ～タケノコ掘り、竹林整備～

② 7/21(日) 9:30～11:30

・夏 ～昆虫観察、ときめきの森整備～

③ 10/6(日) 9:30～11:30

・秋 ～木の実・キノコ観察、ときめきの森整備～

★場所：岩屋緑地（大岩町）

★対象：どなたでも

★定員：20名程度（抽選）

★受講料：無料

★講師：岩屋緑地に親しむ会の方

★申込：3/15(金)までに東部地区市民館へ

☎63-3810 e-mail: tobu@tees.jp



スマホから→

### 牟呂 豊川堂が見た豊橋の150年と本屋さんのこれから

本に関わる豊橋の文化や書店のこれからについていっしょに考えてみませんか

★日時：①5/14, ②8/6, ③10/29 の火曜日（全3回）  
各回とも 10:00～11:30

★内容：古くからの書店「豊川堂」から見た豊橋の文化や本屋さんのこれからについてお話を聞きます。

★場所：牟呂生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：20名（抽選）

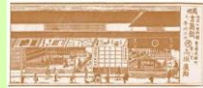
★受講料：無料

★講師：①高須博久さん（豊川堂会長）

②③高須大輔さん（豊川堂社長）

★申込：4/26(金)までに牟呂生涯学習センターへ

☎32-4615 e-mail: mu-ro@tees.jp



### 中部 100歳まで歩く！正しい姿勢とリンパの流れ

リンパを流して毎日快調！

★日時：5/29, 6/12, 6/26 の水曜日（全3回）  
各回とも 13:30～15:00

★内容：正しい姿勢とリンパの流れが体に与える重要性及び自身の健康を向上させるための知識と実践的な手法を学びます。

★場所：中部生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：15名（抽選）

★講師：鈴木忍さん（Relaxation Salon 蘭）

★申込：4/30(火)までに中部生涯学習センターへ

☎53-0638 e-mail: chu-bu@tees.jp

## 地域力向上講座

### 飯村 懐メロをオシャレに歌おう♪

懐かしい歌を仲間と共に歌い、心の解放を図ると共にコミュニケーションのきっかけとします。

★日時：5/17, 5/24, 5/31 の金曜日（全3回）  
各回とも 13:30～15:00

★内容：懐かしい歌を同席した仲間と一緒に歌うことで、心の解放とコミュニケーション能力の向上を図ります。

★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：20名（抽選）

★講師：中川由美子さん（中川音楽塾主宰）

★申込：4/19(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



## 家庭教育ゼミナール

### 飯村 親子で作ろう！オリジナルハンバーガー

親子で楽しく「ハンバーガー作り」に取り組み、絆を深めたり、食への興味を高めたりします。

★日時：6/9(日) 9:30～11:30

★内容：親子でオリジナルハンバーガー作りに挑戦

★場所：東部生涯学習センター飯村分館

★対象：小学生以下と保護者（1組2名）

★定員：8組

★材料費：1組1,000円

★講師：山本友香さん（管理栄養士）

★申込：4/19(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



### 羽根井 ジュニアスポーツを支える保護者必見！～未来の活躍に向けて、心と体の寄り添い方～

スポーツ現場を支えるプロトレーナーからの視点で伝えたい、心と体の寄り添い方について学びます

★日時：6/1(土) 14:00～15:30

★内容：「スポーツを通じた子どもの成長」と「ジュニア選手の支え方」について、保護者や子どもたちにとって身近な大人の方に向けて話します。

★場所：羽根井生涯学習センター ★対象：どなたでも ★定員：40名（抽選） ★受講料：無料

★講師：野口嵩広さん（スポーツケアルーム二光治療院/接骨院院長）

★申込：5/5(日)までに羽根井生涯学習センターへ ☎32-5050 e-mail: ha-nei@tees.jp



