

## 市民大学トラム

### 本郷

#### 滞空ギネスに挑戦！

#### 大人の紙飛行機教室

設計を学び楽しくスリリングな瞬間を共有しましょう。

★日時：2/12, 2/19, 2/26, 3/5 の水曜日（全4回）

各回とも 13:30~15:00

★内容：あなたの手で作る紙飛行機で滞空時間のギネス記録に挑戦します。

★場所：本郷生涯学習センター 浜道体育館

★対象：どなたでも

★定員：16名（抽選）

★受講料：1,500円

★材料費：600円

★講師：紙飛行機を飛ばす会・愛知

高橋英樹さん

★申込：1/5（日）までに本郷生涯学習センターへ

☎46-8487 e-mail:hongo@tees.jp



### 東陵

#### 洋楽を歌っちゃおう♪

“ビートルズ”などの歌を何気なく口ずさめるとカッコいいですね。

★日時：2/8, 2/22, 3/8, 3/15, 3/29 の土曜日（全5回）

各回とも 13:30~15:00

★内容：ビートルズなどのポピュラーな英語の歌をやさしく楽しみながら学びます。

★場所：東陵生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：15名（抽選）

★受講料：1,500円

★講師：ヤンシー（土井やすこさん）

★申込：1/19（日）までに東陵生涯学習センターへ

☎64-8088 e-mail:toryo@tees.jp



## 知っトク！豊橋ゼミナール

### 豊岡

#### 本格コーヒーを楽しむ

#### ワルツコーヒータイム

世界のコーヒーの種類、風味の違い、美味しいコーヒーの淹れ方を学びます。

★日時：1/11, 1/18, 1/25 の土曜日（全3回）

各回とも 10:00~11:30

★内容：①コーヒー豆の産地と品種、②浅煎り・深煎りの香りの違い、③美味しい淹れ方

★場所：豊岡生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：16名（抽選）

★材料費：2,000円

★講師：ワルツ(株)さん

★申込：12/20(金)までに豊岡生涯学習センターへ

☎：61-5632 E-mail:toyo-oka@tees.jp



### 南部

#### 人気のお弁当屋さんから楽しく学ぶ 起業の方法&パンと惣菜作り

農家主婦が起業した「彩えんずキッチン（弁当屋）」の人気のヒミツを深掘りします。

★日時：①1/31, ②2/7, ③2/14 の金曜日（全3回）

①12:30~14:00、②及び③13:30~15:00

★内容：①人気のお弁当を食べながら起業について気軽に学びます②こだわりパンとジャム作り、

③季節野菜の常備菜作り

★場所：南部生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：16名（抽選）

★受講料：1,600円

★講師：彩えんずキッチン代表 木田 きよえさん

★申込：1/10（金）までに南部生涯学習センターへ

☎47-0974 e-mail:nanbu@tees.jp



## 地域力向上講座

青陵

### 人生100年時代 ～メンズピラティス～

リラックスした雰囲気の中での健康づくり・仲間づくりにより地域の活力を高め合しましょう。

★日時：1/11, 1/18, 2/8, 2/22, 3/8, 3/22 の土曜日

(全6回)各回とも 18:30～20:00

★内容：男性講師による男性のためのエクササイズ

ピラティスの基礎から上級へとレベルを上げながら丁寧に指導します。講座修了後も自主グループとして継続していくことを目指します。

★場所：青陵生涯学習センター 和室

★対象：18歳以上の男性 ★定員：20名(抽選) ★受講料：無料

★持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物

★講師：内山恵介さん(理学療法士/STOTT PILATES 認定マットインストラクター)

★申込：12/24(火)までに右記 QR コードからもしくは青陵生涯学習センターへ

☎61-9285 e-mail:seiryo@tees.jp



## 子育てお悩み解決塾

### 吉田方 キッズフードマスター！

#### ～成長力を引き出す栄養バランスレシピ～

成長期の子どもたちに必要な栄養バランスのとれた食事のレシピを学びます。子どもたちは、ラムネづくりを行います。

★日時：1/25(土)9:30～11:00

★場所：吉田方生涯学習センター

★対象：小学生の保護者

★定員：12組(抽選)

★受講料：保護者 600円程度

子ども 300円

★講師：発酵&食育アドバイザー 廣西紘子さん

こども未来館ここにご職員 笹田貴洋さん

★申込：1/14(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



## センター独自の講座

### 羽根井 スマホのお悩み解決塾

シニア世代の方にスマホの楽しさや必要性を知っていただくとともに、スマホに関わるみなさんの不安や疑問にお答えします。

★日時：①1/23, ②1/30, ③2/6の木曜日(全3回)

①及び③13:30～15:30

②13:30～15:00

★内容：①基本+LINE(ライン) 編

②スマホ決済 編

③防災・詐欺防止 編

★場所：羽根井生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：20名(抽選)

★講師：ソフトバンク株式会社 松永みのりさん

★申込：12/18(水)までに羽根井生涯学習センターへ

☎32-5050 e-mail:ha-nei@tees.jp

