

知っく！豊橋ゼミナール

豊城 めぎせコーヒーマイスター

コーヒー一杯で、今までとは違う一時を味わうことができるかもしれません。「自称コーヒーマイスター」をめざしてみませんか？

★日時：①11/15、②11/22、③11/29の水曜日
(全3回) 各回とも10:00～11:30

★内容：①ドリップコーヒーの淹れ方を学ぶ
②浅煎りと深煎りの香りの違いを知る
③デザインカップチーノに挑戦

★場所：豊城地区市民館

★対象：どなたでも

★定員：16名(抽選)

★材料費：1,500円

★講師：ワルツ(株)RCS 彦坂知伸さん

★申込：10/13(金)までに豊城地区市民館へ

☎/FAX 53-3304 e-mail: hojo@tees.jp



東陵 ヤクルトの健康・美容教室

健康で若々しく楽しい毎日を過ごすための秘訣を学びましょう

★日時：①11/7、②11/21、③12/5の火曜日
(全3回) 各回とも13:30～15:00

★内容：①映像によるヤクルト工場の見学
(ヤクルトができるまでの様子)
②腸内細菌の働き
③お肌の美容法

★場所：東陵地区市民館

★対象：どなたでも

★定員：30名(抽選)

★講師：東三河ヤクルト販売株式会社

★申込：10/15(日)までに東陵地区市民館へ

☎/FAX 64-8088 e-mail: toryo@tees.jp



地域力向上講座

南陽 地域が主役！

避難所の運営について理解を深めよう

大規模災害時や風水害等により避難が必要となった場合、避難所はどのように活用すれば良いか避難所生活はどうするのかなど、事前に確認し正しい避難所のあり方を理解しましょう。

★日時：11/5(日) 10:00～11:30

★内容：避難所を利用する場合の注意点や避難所運営に関わる役割分担などを理解し、いざという時に備えます。

★場所：南陽地区市民館

★対象：どなたでも

★定員：20名(抽選)

★講師：豊橋市役所 防災危機管理課職員

★申込：10/15(日)までに南陽地区市民館へ

☎/FAX 48-6576 e-mail: nanyo@tees.jp



東部 シニア向け！

健康に動き続けるためのサポート講座

シニア世代が、足腰の機能を高め、生き生きと生活できることをサポートします。

★日時：①10/3、②10/10、③10/17の火曜日
(全3回) 各回とも13:30～15:00

★内容：柔道整復師から、足腰の機能低下を防ぐ運動などを学びます。

★場所：東部地区市民館

★対象：シニア世代

★定員：15名(抽選)

★講師：金城光伸さん(柔道整復師)

★申込：9/15(金)までに東部地区市民館へ

☎/FAX 63-3810 e-mail: tobu@tees.jp



講座申込フォーム

市民大学トラム

高豊

作中久雄が語る 紫式部の世界

大河ドラマ「光る君へ」の原作「源氏物語」の作者である紫式部の生涯を学びます

★日時：①10/12、②11/9、③12/14、④1/11、⑤2/8
の木曜日(全5回)各回とも10:00~11:30

★内容：平安時代中期を学び直します。

★場所：高豊地区市民館

★対象：どなたでも

★定員：20名(抽選)

★受講料：1,500円

★講師：NHK文化センター講師 作中久雄さん

★申込：9/27(水)までに高豊地区市民館へ

☎/FAX 21-2824 e-mail:taka-toyo@tees.jp



館自主催事業

南部

歌声サロン Vol 1

心地よい懐メロでストレス解消、脳の活性化を

★日時：10/1(日) 13:30~15:00

★内容：楽団の生演奏と一緒に唄いましょう

★場所：南部地区市民館

★対象：どなたでも

★定員：40名(申込順)

★参加料：500円 ※資料、お茶代

★演者：昭和歌謡大衆歌声楽団

★申込：9/2(土)から

南部地区市民館へ

☎/FAX 47-0974



高齢者セミナー

南部

南部いきいきセミナー +2

様々なジャンルから学びの場をお届けします

★場所：南部地区市民館

★対象：概ね60歳以上

★定員：40名(抽選)

★申込：当日までに南部地区市民館へ

☎/FAX 47-0974

★内容

| 日程 | 内容 | 講師 |
|--------------|---------------------------|------------------|
| 10/13 (金) | 豊橋の歴史をひもとく 吉田宿と吉田城から | 後藤清司さん |
| 10/20 (金) | ピアノの先祖「ハンマーダ ルシマー」を聴く | 平野明子さん |
| 10/25 (水) | 脳活イキイキ体操で 心身共にリフレッシュ | 大須賀直江さん |
| 11/15 (水) | 血液循環体操で体の 中からすっきり | 山本康美さん |
| 11/24 (金) | お楽しみコンサート♪ 音楽で健康に | 下山恵子さん |
| 11/29 (水) | 廃棄物から未来を考える 実験、ゲームから学ぶ | (株)明輝クリ ーナーさん |
| 12/6 (水) | 健康プロジェクト1 老化を学び、備える | 明治安田生命 さん |
| 12/13 (水) | 健康プロジェクト2 認知症と介護を知る | 明治安田生命 さん |



※今月号は原稿数が少ないため、高齢者セミナー情報を特別に掲載しました。

※受講料等の記載のないものは無料講座です。



発行元：生涯学習課(51-2849)・各地区市民館