

### 市民大学 ترام

五並

#### 中高年のための パソコン・スマホ講座

パソコンやスマホを始めたばかりの中高年向けの講座です。

- ★日時：7/1, 8, 15, 22 の火曜日（全4回）  
各回とも 13:30～15:00
- ★内容：パソコン・スマホの初歩的な操作を学び、自分から得たい情報を集めたり、活用したりできるようにします。
- ★場所：五並生涯学習センター2F 集会室
- ★対象：どなたでも
- ★定員：16名（抽選）
- ★受講料：1,500円
- ★講師：角舎輝典さん
- ★申込：6/11(水)までに五並生涯学習センターへ  
☎21-2729 e-mail:inami@tees.jp



北部

#### 大人が楽しむ図画工作

小学校で習った図画工作を、子ども時代を懐かしみ、楽しみながら作りましょう。

- ★日時：6/14, 7/12, 8/9, 9/13 の土曜日（全4回）  
各回とも 14:00～16:00
- ★内容：①アクリル絵の具で絵を描きます。  
②紙粘土で動物を作ります。  
③新聞紙や色紙でちぎり絵を作ります。  
④瓶の中にプラ板で作った金魚を泳がします。

★場所：北部生涯学習センター

★対象：どなたでも

★定員：10名（抽選）

★受講料：1,500円

★材料費：各回 300円～500円

★講師：白井光さん（絵画教室講師）

★申込：5/30(金)までに北部生涯学習センターへ

☎53-4212 e-mail:hokubu@sala.dti.ne.jp



中部

#### 100歳まで歩く！正しい姿勢と リンパの流れ3

正しい姿勢とリンパの流れを整えて、いつまでも元気に歩ける体を目指しませんか？

- ★日時：6/25、7/9、7/23 の水曜日  
（全3回）各回とも 13:30～15:00
- ★内容：自分の姿勢のクセをチェックしながら、リンパの流れをよくするマッサージや、日常に取り入れられる改善法を学びます。
- ★場所：中部生涯学習センター
- ★対象：女性
- ★定員：18名（抽選）
- ★受講料：1,500円
- ★講師：リラクゼーションサロン蘭  
（株）LABO 代表取締役 鈴木忍さん
- ★申込：6/11(水)までに中部生涯学習センターへ  
☎53-0638 e-mail:chu-bu@tees.jp



牟呂

#### 心とからだ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：6/10～7/22 の火曜日（全7回）  
各回とも 10:00～11:30
- ★内容：心とからだを整えるほぐしヨガの実技を学びます。
- ★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：5/23(金)までに牟呂生涯学習センターへ  
☎32-4615 e-mail:mu-ro@tees.jp



## 知っトク! 豊橋ゼミナール

### 五並

#### 食の循環型社会をめざして

～(株)渥美フーズの取り組み～

- ★日時：6/7, 6/14, 6/21 の土曜日(全3回)  
各回とも 10:00～11:30
- ★内容：地域の食と健康を育む(株)渥美フーズがめざす「エコサークルな社会」について教えてもらいます。
- ★場所：1回目 五並生涯学習センター  
2回目 小松原の農場(オアシスファーム)  
3回目 フードオアシスあつみ福江店(バス移動)
- ★対象：どなたでも
- ★定員：15名(抽選)
- ★講師：(株)渥美フーズ 渡会一仁さん
- ★申込：5/14(水)までに五並生涯学習センターへ  
☎21-2729 e-mail:inami@tees.jp



### 牟呂

#### 糀屋三左衛門と発酵から学ぶ、歴史、自然、地域

室町時代から続く糀屋三左衛門さんと今話題の醸造や発酵、糀について学びませんか。

- ★日時：7/2(水)、8/5(火)、9/2(火)(全3回)  
各回とも 13:30～15:00
  - ★内容：食を中心とした多くの分野への麹菌の可能性を学びます。
  - ★場所：牟呂生涯学習センター
  - ★対象：どなたでも
  - ★定員：20名(抽選)
  - ★講師：村井裕一郎さん  
(株式会社ビオック代表取締役社長)
  - ★申込：5/30(金)までに牟呂生涯学習センターへ  
☎32-4615 e-mail:mu-ro@tees.jp
- ※この講座は、ウェブキャスト講座です。



## 家庭教育セミナー

### 北部

#### 豊橋魚市場でお魚教室

～お魚のことをもっと知ろう～

セリの様子を見学したり、お魚のことを教えてもらったりします。この講座を通して、ご家庭でお魚のことを話題にしてください。

- ★日時：7/12(土) 6:20～8:10
- ★内容：セリ見学、大型冷凍庫体験、お魚教室
- ★場所：豊橋魚市場
- ★対象：小学生とその保護者
- ★定員：16組(抽選)
- ★講師：市原卓さん(豊橋魚市場職員)
- ★申込：6/6(金)までに北部生涯学習センターへ  
☎53-4212 e-mail:hokubu@sala.dti.ne.jp



### 青陵

#### 人気の多肉植物の寄せ植えを親子でチャレンジ!

今、ブームになっている多肉植物。色々な種類を個性豊かに寄せ植えしてみましよう!

- ★日時：6/15(日) 10:00～11:30
  - ★内容：講師の指導で、親子で多肉植物の寄せ植えをします。
  - ★場所：青陵生涯学習センター
  - ★対象：小学生とその保護者
  - ★定員：7組(抽選)
  - ★材料費：一つ作成につき 500円
  - ★講師：杉浦稔さん(多肉植物育成愛好家)
  - ★申込：5/24(土)までに青陵生涯学習センターへ  
☎61-9285 e-mail:seiryo@tees.jp
- こちらのQRコードからも申込みできます→



## センター独自の講座

### 豊岡

#### 初心者 健康マージャン教室

脳の活性化や仲間づくりに最適で、賭けないなど健全なマージャンを楽しみませんか?

- ★日時：A日程：6/10～11/4の火曜日 10:00～12:00  
B日程：6/14～11/1の土曜日 13:30～15:30  
(各日程、一部の日を除く全20回)
- ★内容：マージャンの基礎からゲームの仕方までを学びます。
- ★場所：豊岡生涯学習センター
- ★対象：マージャンの未経験者・初心者
- ★定員：各日程10名(抽選)
- ★受講料：2,000円
- ★講師：豊岡生涯学習センター長
- ★申込：5/31(土)までに豊岡生涯学習センターへ

