

《豊川地区》

講座名	内容/講師	日時・回数	対象・定員	会 場
楽しく健康ストレッチ&リズム体操	豊地区と共同開催で実施します。 (下記、豊地区をご覧ください) 申込みは豊地区市民館まで。			豊川生涯学習センター
ピラティスで健康づくり	体幹強化により姿勢の改善やダイエット効果が期待できます。 /林 愛	5/20 (火) 13:30~14:30 全1回	一般15名	豊川生涯学習センター
手芸教室	クラフトテープやPPバンドを使ってカゴをつくりま す。 /鈴木 チズ子	6/3・17 (火) 9:30~11:30 全2回	一般10名	豊川生涯学習センター
健康教室 (企業連携講座)	熱中症の症状や予防法、注意点や応急処置について学びま す。 /東三河ヤクルト販売 小原真由美	6/11 (水) 13:30~14:30 全1回	一般30名	豊川生涯学習センター
※ 認知症とお金の問題【全地区対象】 (企業連携講座)	認知症による資産凍結を防ぐ家族信託の仕組みを学びま す。 /宮地総合保険事務所 宮地良和	I 6/25、II 10/22 (水) 14:00~15:00 全2回(2回とも同じ内容)	一般20名	豊川生涯学習センター
親子クッキング (健康づくり推進事業)	親子で仲良く、栄養を考えた料理を作ります。 /岡田 育子	I 7/27(日)、II 12/14(日) 10:00~12:30 全2回(1回の参加も可)	親子8組	豊川生涯学習センター

《豊地区》

講座名	内容/講師	日時・回数	対象・定員	会 場
楽しく健康ストレッチ&リズム体操	ストレッチ、リズム体操などを行い、健康を保ちま す。 /本多 なおみ	4/16、5/21、6/18(水) 7/16、8/20 (水) 13:00~14:00 全5回	一般15名	豊川生涯学習センター
フレイルを防止して健康づくり	有酸素運動を通して心身の衰えを防ぎ、健康を維持しま す。 /河合 佳子	6/11・25、7/9・23(水) 10:00~11:30 全4回	一般20名	豊地区市民館
※ 相撲の魅力解説講座【全地区対象】	番付表の見方や相撲甚句、大相撲の様子等を解説しま す。 /豊橋相撲協会理事長 杉浦国男	6/21 (土) 13:30~15:00 全1回	一般30名	豊川生涯学習センター
ルーシーダットン (タイ式自己整体) (健康づくり推進事業)	タイ国に伝わる自己整体法(ルーシーダットン)で、身体を整えます。 /石井 陽子	6/25、7/23、8/27(水) 9/24、10/22(水) 10:30~11:30 全5回	一般10名	豊地区市民館

《桜木地区》

講座名	内容/講師	日時・回数	対象・定員	会 場
小学唱歌を歌う会	懐かしい童謡や唱歌を楽しく歌います。 /白井 道子	4/11、5/9、6/13(金) 9/12、10/10、11/7(金) 10:00~11:30 全6回	一般15名	桜木地区市民館
健康体操教室	ストレッチやリズム体操で心身をリフレッシュしま す。 /河原 郁恵	5/9・16・23・30(金) 13:30~14:30 全4回	一般20名	桜木地区市民館
初めてでも描ける水彩画	花や葉を描き、制作手順や画材の扱いを習得しま す。 /島浦 孝全	5/12・19(月) 6/2・9(月) 10:00~11:30 全4回	一般10名	桜木地区市民館
※ やさしい英会話【全地区対象】	簡単(中学校程度)な日常会話や旅行で役立つ英語を学びま す。 /滝澤 徹	9/9、10/14(火) 11/11、12/9(火) 10:00~11:30 全4回	一般10名	桜木地区市民館

※ 「認知症とお金の問題講座(豊川)」「相撲の魅力解説講座(豊)」「やさしい英会話(桜木)」は東部中学校全地区共同開催で実施します。申込みはそれぞれ豊川地区推進員・桜木地区推進員または豊川生涯学習センターまで。

《古宿地区》

講座名	内容/講師	日時・回数	対象・定員	会 場
写真教室	現地で自由に撮影し、作品のコメントもいただきます。 /山本 順一	① 5/11(日) ② 6/15(日) 10:00～12:00 全2回	一般10名	①普門寺 ②古宿地区 市民館
フラメンコのリズムで健康づくり教室	フラメンコのエッセンスを取り入れた健康体操です。 /古橋 紀子(宝塚歌劇団出身)	5/22(木) 13:30～14:30 全1回	一般20名	古宿地区 市民館
ピラティスで健康づくり	体幹強化により姿勢の改善やダイエット効果が期待できます。 /林 愛	6/3(火) 19:00～20:00 全1回	一般15名	古宿地区 市民館
親子クッキング (健康づくり推進事業)	豊川地区と共同開催で実施します。 (左記、豊川をご覧ください) 申込みは豊川生涯学習センターまで。			豊川生涯学習 センター

《麻生田地区》

講座名	内容/講師	日時・回数	対象・定員	会 場
楽しい里山探訪	三上地区と共同開催で実施します。 (下記、三上をご覧ください) 申込みは三上地区推進員またはセンターまで。			旧三上地区 市民館
健康体操教室	ストレス発散! 体操で健康づくりをします。 /河合 佳子	5/13・20・27(火) 20:00～21:00 全3回	一般10名	旧麻生田地区 市民館
地域発見教室	三上地区と共同開催で実施します。 (下記、三上をご覧ください) 申込みは三上地区推進員またはセンターまで。			旧三上地区 市民館
陶芸教室	陶芸体験を通して、土と自由に楽しみます。 /佐々木 宏直	6/8(日) 13:30～16:00 全1回	小学生～ 一般 8名	Book Cup (旧麻生田地区市民館南)
ギター・ドラム・アサルト体験教室	三上地区と共同開催で実施します。 (下記、三上をご覧ください) 申込みは三上地区推進員またはセンターまで。			旧三上地区 市民館
金属を知ろう (企業連携講座)	ものづくりの楽しさを体験し、フォークを作ります。 /加藤数物会社 加藤晶平	7/26(土) 10:00～12:00 全1回	小学生以上 (低学年保護 者同伴)10名	旧麻生田地区 市民館
クラフトバンドのカゴづくり	クラフトバンドで素敵なカゴを作ります。 /白井 直美	9/7・21(日) 13:00～15:00 全2回	一般10名	旧麻生田地区 市民館

《三上地区》

講座名	内容/講師	日時・回数	対象・定員	会 場
楽しい里山探訪	自然や歴史を楽しみながら近隣の里山をウォーキングします。 /鈴木 留美	I 4/5、II 12/6(土) 8:30～12:00 全2回	一般 親子可 I 20名 II 15名	I 牛川の渡し等 II 嵩山蛇穴等 (旧三上地区市民館 集合・解散)
地域発見教室 ～伝える! 戦争の記憶～	麻生田地区の方の戦争体験談や校区の平和学習を紹介します。 /宮下 喜夫	5/18(日) 14:00～15:30 全1回	一般25名	旧三上地区 市民館
ヨガ教室	健康法や美容法としてのヨガを学びます。 /松山 孝子	6/2・9・16・23(月) 14:00～15:00 全4回	一般10名	豊川東部地区 市民館
ギター ドラム アサルト 体験教室	ギター、ドラム、アサルトの楽器を体験します。 /ギター 豊田 真也 /ドラム 大平 菜由 /アサルト 藤坂 洸平	6/29(日) 14:00～16:00 全1回	子ども～ 一般 ギター5名 ドラム4名 アサルト10名	豊川東部地区 市民館
金属を知ろう	麻生田地区と共同開催で実施します。 (上記、麻生田をご覧ください) 申込みは麻生田推進員またはセンターまで。			旧麻生田 地区市民館