

勤労青少年講座

勤労青少年ホーム ☎69・3815
文化スポーツ課

◆ステップ・アップ硬式テニス教室(2期)初級編

とき 8月25日～10月13日
毎週水曜日 全8回
午後7時～9時
内容 基本技術と試合形式の練習をします。

講師 高島正幸

定員 20人

参加費 4千円

持ち物 タオル、水筒、運動のできる服装、テニスシューズ

申込期限 8月18日(水)

◆パソコン教室(ゼロからのホームページ作成)

とき 8月18日～9月15日
毎週水曜日 全5回
午後7時～9時
内容 ホームページビルダーを使ったホームページの作成。

講師 近藤秀男

定員 12人

参加費 4千円

持ち物 ノートパソコン、筆記用具

申込期限 8月11日(水)

◆バレエエクササイズ教室(2期)

とき 8月18日～10月6日
毎週水曜日 全8回
午後7時45分～8時45分
内容 基本ステップを巴厘ッスンします。

講師 田中加奈子

定員 20人

参加費 3千500円

持ち物 タオル

申込期限 8月11日(水)



◆チャレンジ講座「毛筆書写検定試験」

とき 11月7日までの毎週日曜日(3級：全10回 4級：全8回)

※受講時に期間内で出席できる日を回数分決める。

午前9時～10時30分
内容 検定試験合格のための講習をします。

講師 藤田芳子

定員 25人(合計)

参加費 3級：6千円

4級：4千円

持ち物 毛筆、書道道具

申込期限 9月5日(日)

◆体験講座 3B体操

とき 8月20日・27日
各金曜日 全2回
午後1時30分～3時
内容 ボール・ベル・ベルダーの3つの器具を使い体操をします。

講師 朝木富代

定員 12人

参加費 無料

持ち物 タオル、運動のできる服装、水筒

申込期限 8月13日(金)

【各教室共通】

ところ 勤労青少年ホーム
対象 市内在住・在勤の35歳未満の勤労青少年(35歳以上の方でも、勤労青少年の活動にご理解、ご協力いただける方なら参加できます。利用される方は、利用者登録が必要です。
※定員を超えた場合は抽選。
申し込み 各申し込み期限までに参加費を添えて、勤労青少年ホームへ。電話での予約申し込みも受け付けますが、締切日までに参加費を納入してください。(受付時間：日曜日は午前9時～午後9時、日曜日以外は午後1時～9時、火曜・祝日は休館)

リーダーバンク研修会

健康推進課 ☎67・1151

地域の健康づくりをお手伝いする、健康づくりリーダーになりませんか？

まずは自分の健康づくりから始め、まわりにも健康づくりの輪を広がらせていきましょう！

とき	
10月	29日(金)
11月	5日(金)・12日(金)・17日(水)
12月	1日(水)・10日(金)・17日(金)・22日(水)

※各回とも午前10時～受付(初回のみ9時30分～)

ところ 豊橋市民センター
カリオンビル

内容 生活習慣病予防のための食事や運動に関する講義と、楽しく体を動かしながら効果的な運動方法や指導法を学びます。

参加費 無料

申込・問合せ先 8月31日(火)までにあいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ ☎0562・82・0211)へ。

詳しくは、あいち健康プラザへお問い合わせください。

8月の休館日

図書館	2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)・31日(火)	海辺の文学記念館	3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(火)
博物館	2日(月)・9日(月)・16日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)	竹島水族館	8月は休まず営業します。
市民会館	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)	ユトリーナ蒲郡	2日(月)・16日(月)
		ネットワークセンター	8月は休まず営業します。

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 8月

場所 ●市民病院2階講義室
(月曜日の開催は市民病院2階会議室)

とき	講義内容
18日(水)	糖尿病とは・歯周病との関連
19日(木)	合併症、検査
20日(金)	食事の話
23日(月)	日常生活の話
24日(火)	薬と運動の話

※申込不要。各日ともに午後2時～3時。事前に院内売場でテキスト「糖尿病ってなあに」(200円)をご購入ください。糖尿病でない方でもかまいません。