

勤労青少年講座

勤労青少年ホーム ☎69・3815
文化スポーツ課

◆ロザファイ体験 く紙で作るバラの花で小物づくりくとき

- ①3月15日(木)
- ②3月22日(木)
- ③3月29日(木)

午後1時～4時

※③は親子で参加できます
申込期限 ①3月14日(水)

- ②19日(月)・③28日(水)

ところ 勤労青少年ホーム
参加費

- ストラップ：千500円
- ペンダント：二千500円
- バックハンガー：3千円

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)

が利用者登録が必要です。
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。(受付時間：日曜日は午前9時～午後9時、日曜日は午後1時～9時、火曜・祝日は休館日)

点訳・音訳ボランティア養成講座

福祉課 ☎66・1106

◆点訳ボランティア

とき 4月17日～平成25年3月26日のうち火曜日

全30回 午前10時～正午

内容 点字の基礎知識や表記法、点字実技など

◆音訳ボランティア

とき 4月20日～平成25年3月15日のうち金曜日

全24回 午前10時～正午

内容 音訳の基礎知識や正しい発音、実技と録音機器の操作など

【共通事項】

ところ 点字図書館「明生会館」(豊橋市東松山町37)

対象 55歳未満の方

定員 各20人(申し込み順)
受講料 無料(テキストなどは実費)

申し込み 3月7日(水)～4月13日(金)に直接または電話、ファクスで住所・氏名・電話番号・希望する講座名を明生会館(☎0532

- ◆522614 FAX0532
- ◆522634)へ。

寿楽荘体操教室

長寿課 ☎66・1105

◆健康体操教室

「いきいき倶楽部」

運動は体力や筋力を向上させ、転倒や骨折の予防に効果的です。健康づくりのため、楽しい体操をしませんか。

とき

○水曜日グループ
毎月第2水曜日

○木曜日グループ
毎月第4木曜日

講師 健康づくりリーダー

◆3B体操教室「元気倶楽部」

体のバランス能力を訓練する教室に参加しませんか。

とき

○水曜日グループ
毎月第3水曜日

○金曜日グループ
毎月第3金曜日

講師 3B体操指導者

【共通事項】

時間 午後1時30分～3時

ところ 老人福祉センター「寿楽荘」2階 訓練室

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 各教室・各グループ30人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

手話入門講座

福祉課 ☎66・1106

とき 4月17日～7月24日

毎週火曜日 全15回

午後1時30分～3時30分

ところ 東部市民センター

対象 はじめての方

定員 20人

参加費 250円(保険料)テキスト代実費

申し込み 3月12日(月)～26日(月)に、直接または電話、ファクスで社会福祉協議会(☎69・3911 FAX69・3993)へ。

第38回市民病院健康講座

市民病院事務局 ☎66・2201

とき 3月16日(金)

午後3時～4時

ところ 市民病院 講義室

演題 自宅介護での食事について

講師 市民病院 栄養科 管理栄養士 鈴木絵美

参加費 無料

※申し込みは不要です。

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 3月

場所 ●市民病院2階講義室
(月曜日の開催は2階会議室)

とき	講義内容
21日(木)	糖尿病とは・菌周病との関連
22日(木)	合併症、検査
23日(金)	飲み物とお砂糖の関係
26日(月)	今日からできる足の手入れ
27日(火)	薬と運動の話

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

納税

国民健康保険税(9期分)
後期高齢者医療保険料(9期分)

納期限 4月2日(月)

◎口座振替払の方は預金残高の確認をお願いします。

3月の休館日

図書館	5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)・30日(金)	海辺の文学記念館	6日(火)・13日(火)・21日(火)・27日(火)
博物館	5日(月)・12日(月)・26日(月)	竹島水族館	6日(火)・13日(火)・21日(火)
市民会館	6日(火)・13日(火)・21日(火)・27日(火)	ユトリナ蒲郡	1日(木)・15日(木)
		ネットワークセンター	6日(火)・13日(火)