

羽根井 生涯学習センターだより

令和7年8月号

羽根井本町 131
Tel 32-5050
e-mail: ha-nei@tees.jp

回
覧

<自主講座>

人生 100 年時代を生きるために
～「フレイル予防」と「介護」について～

- ★日時：①9/3(水) ②9/10(水) ③9/17(水)
(全3回) 各回とも 13:30～15:00
- ★内容①フレイル予防講座 学習編
②フレイル予防講座 実践編
③他人事ではない「介護の不安解消」講座
- ★場所：羽根井生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：30 名 (申込順)
- ★受講料：無料
- ★講師：①②明治安田生命相互会社
③アースサポート豊橋駅西地域包括支援センター
- ★申込：8/31(日)までに 羽根井生涯学習センターへ



羽根井ライフアップセミナー

「江戸時代の天災と吉田城下の災害」

6/25(水)

南海トラフ地震の発生確率が高まる中、歴史を紐解くことで「備え」の大切さを実感しました。



「懐かしのメロディを口ずさもう！」7/2(水)

唱歌や昭和歌謡など、時には体でリズムをとって一緒に歌い、気分も最高のひと時でした。



「健康長寿の秘訣を知ろう！」7/9(水)

体の組織や筋力維持の運動のポイント、認知症予防につながる食生活などについて学びました。



<知ったク！豊橋セミナー>

老舗の仕事人から学ぶ豊橋の食文化

- ★日時：①9/25(木) ②10/9(木) ③10/23(木)
(全3回) 各回とも 10:00～11:30
- ★内容①お亀堂の会社概要と和菓子作り体験
②和菓子の種類と和菓子作り体験
③竹上豆腐店の歴史とこだわり
- ★場所：羽根井生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：16 名 (抽選)
- ★材料費：1,500 円
- ★講師：①②お亀堂 石川行人さん
③竹上豆腐店 竹上裕子さん
- ★申込：8/31(日)までに 羽根井生涯学習センターへ



<地域力向上講座>

石川祐希選手の専属トレーナーに聞く！
～保護者のための
ジュニアアスリートサポート講座～

- ★日時：9/6(土) 10:00～11:30
- ★内容：高校生までの期間でジュニア・アスリートに必要なコンディション作りについて学びます。
- ★場所：羽根井生涯学習センター
- ★対象：どなたでも
- ★定員：30 名 (抽選)
- ★受講料：無料
- ★講師：野口嵩広さん
(NIKOU スポーツケアルーム代表)
- ★申込：8/28(木)までに 羽根井生涯学習センターへ



その症状、「靴のせい」かもしれませんよ
～いつまでも若々しく歩くための足と靴の基礎知識～



申込フォーム

- ✓ 正しい靴選びや足のケアについて関心のある方
- ✓ 自分に合った靴の選び方を知りたい方
- ✓ 最近、靴が合わないと感じることがある方
- ✓ 足元から健康を気遣いたいと考えている方
- ✓ ご家族の足元の健康が気になる方
- ✓ 歩行時に足の痛みや疲れを感じるが多い方
- ✓ 外反母趾や巻き爪など、足や爪にお悩みをお持ちの方

開催日 2025 9月20日(土)

開催時間 10:00-11:30 開場9:30～

会場 本町会場
中野生涯学習センター
豊橋市本町131-1(中野会館2F)
サブ会場
市内の生涯学習センター(18館)

対象者 どなたでも

受講料 無料

講師

近藤 浩人 先生
近藤 浩人 先生
近藤 浩人 先生



ウェブキャスト講座とは？

- ・インターネット環境を確保したオンライン講座
- ・本町の生涯学習センターでも視聴にできる講座
- ・同時に多くの生涯学習センターで受講できる講座