

元気に健やかに

# 健康

健康づくりのためのイベントや、健康管理に役立つ情報などを紹介します。



**PICK UP**

## 市民大学 ترام バランスボールで楽しく体カアップ!

- とき** 9/2~10/7の土曜日10:00~11:00(9/9、9/23を除く。全4回)
- ところ** 杉山地区市民館
- 対象** 中学生以上
- 料金** 1,500円
- 申込み** 8/21(月)までに杉山地区市民館(☎23・2216)
- HP** 23387

体幹を鍛えて  
体力をつけよう!



## 健康づくりのための スポーツ教室

**らくらくフィットネス**  
**とき**: 9/5、9/12、9/26、10/17の火曜日  
 10:00~11:00(全4回) **ところ**: 牛川地区  
 区体育館 **定員**: 25人(申込順) **料金**:  
 2,000円

**ピラティス**  
**とき**: 9/6~10/18の水曜日10:00~  
 11:00(全7回) **ところ**: 飯村地区体育館  
**定員**: 20人(申込順) **料金**: 3,000円

**[共通事項]**  
**対象**: 18歳以上の女性 **申込み**: 8/4(金)か  
 ら豊橋市スポーツ協会ホームページで  
 必要事項を入力 **問合せ**: 豊橋市スポー  
 ツ協会(☎63・3031)



## 腰痛改善& 美姿勢トレーニング教室

**とき**: 8/4(金)、8/18(金)、8/25(金)9:20~  
 10:10(全3回) **ところ**: 飯村地区体育館  
**定員**: 20人 **料金**: 1,980円 **持ち物**: 室内  
 用運動靴 **申込み**: 随時、総合体育館(☎  
 32・9611) **HP** 104689

## アイプラザ豊橋カルチャークラブ リフレッシュヨガ体験講座

**とき**: 9/6(水)19:30~20:30 **講師**: 柿木  
 敏恵さん(フィットネスインストラクター)  
**定員**: 15人(申込順) **料金**: 1,000円 **申  
 込み**: 随時、アイプラザ豊橋(☎46・7181)



## 健康二次被害を予防しよう りすばフェスタ in 山の日

シンガーソングライターによるライブ  
 や、テイクアウトグルメを楽しめます。  
**とき**: 8/11(祝) **ところ**: りすば豊橋 **その  
 他**: イベント内容など詳細はホームペー  
 ジ参照。プール利用者には、次回2人の  
 利用で1人分が無料になるチケットを  
 配布 **問合せ**: りすば豊橋(☎38・5151)  
**HP** 34316

## 働き世代のための カラダ喜ぶ健康講座

首こり・肩こり・腰痛が起きる仕組みと対  
 処法を学びます。  
**とき**: 8/29(火)18:30~19:50 **ところ**:  
 豊橋創造大学 **講師**: 富田秀仁さん(豊  
 橋創造大学理学療法学科教授) **定員**:  
 40人(申込順) **申込み**: 随時、申込書を  
 豊橋創造大学(☎54・9731 [chiren@sozo.ac.jp](mailto:chiren@sozo.ac.jp))※申込書は健康政策課、市  
 役所じょうほうひろば、ホームページほ  
 かで配布 **問合せ**: 豊橋創造大学(☎54・  
 9729)、健康政策課(☎39・9116) **HP**  
 82415



PICK UP

## つどいの広場 子どもの命を守ろう! パパママ応急手当講座

応急手当や胸骨圧迫、AEDの使い方などを学びます。

- とき** 9/12(火)10:45～11:45
- ところ** 交通児童館
- 対象** 3歳児以下と保護者
- 定員** 6組(申込順)
- 申込み** 8/1(火)から直接、つどいの広場(交通児童館内)  
※火・水・金曜日9:30～12:30
- 問合せ** 交通児童館(☎61・5818)

## 新成人、だまされちゃ188!! キャンペーン動画募集

消費者トラブルを未然に防止するための動画を募集します。  
**その他:**最優秀賞(賞金188,000円)あり。最優秀作品はYouTube  
広告として啓発に使用。募集要項はホームページで配布 **応募:**  
11/30(木)までにホームページで必要事項を入力 **問合せ:**安全  
生活課(☎51・2304) ☎ 104616

## 耐震シェルター・防災ベッドを展示します

災害時に屋内で安全な空間を確保する防災設備を体感できます。

**とき:**8/21(月)～9/1(金) **ところ:**市役所市民ギャラリー

### 耐震シェルターなどの設置費を補助します

**補助額:**上限30万円 **その他:**補助の対象など詳細はホームペー  
ジ参照 **申込み:**随時、建築物安全推進課

### 【共通事項】

**問合せ:**建築物安全推進課(☎51・2579) ☎ 37447



## 令和5年中の自動車関連犯罪の被害件数 (5月末時点)

- ・車上ねらい 32件
- ・部品ねらい 7件

不審者などを  
目撃した際は  
迷わず110番!

# 防災安全



暮らしの安全・安心に関する講座や、  
防災・防犯、消防に役立つ情報を  
紹介します。

## もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

**とき:**9/25(月)9:00～12:00 **ところ:**中消防署 **対象:**中学  
生以上 **定員:**15人(申込順) **その他:**修了証を交付 **申  
込み:**8/1(火)～8/15(火)8:30～17:15に消防救急課(☎  
51・3101)※土・日曜日、祝日を除く ☎ 15401

## 自転車の安全利用を啓発するデザインを募集します

自転車の安全利用への意識向上を図る①ポスター②ス  
テッカー原画を募集します。

**対象:**①中学生以上②市内在学の小学生 **その他:**各最  
優秀作品を交通安全啓発に使用。募集要項など詳細は  
ホームページ参照 **応募:**9/20(水)(必着)までに作品と  
応募用紙を安全生活課(〒440-8501住所不要☎51・  
2550)※応募用紙は安全生活課ほかで配布。ホーム  
ページからも応募可 ☎ 104612

## 総合防災訓練を実施します

南海トラフ地震を想定した人命救助訓練などを見学でき  
ます。

**とき:**8/26(土)①②9:00③10:00 **ところ:**①汐田小学校②  
バロー牟呂店③とよはし産業人材育成センター **その他:**  
訓練内容など詳細はホームページ参照 **問合せ:**防災危  
機管理課(☎51・3182) ☎ 105609

## あいちシェイクアウト訓練に参加しましょう

9月1日(金)12:00に同報系防災行政無線、防災アプリ ハ  
ザードン、防災ラジオ、豊橋ほっとメールから「訓練、地震  
発生。」とお知らせします。自分の身を守る行動「姿勢を  
低く、頭を守り、じっとする」(シェイクアウト)の訓練を行  
いましょう。

**その他:**メール配信の登録方法など詳細はホームページ参  
照 **問合せ:**防災危機管理課(☎51・3127) ☎ 105613





高齢者向けの健康教室や、  
介護・医療などに関する情報を  
紹介します。

# シニア



## PICK UP

### ダイヤモンド婚・金婚を迎えるご夫婦をお祝いします！

豊橋市高齢者福祉大会で祝詞<sup>しゆくし</sup>を贈呈します。  
**とき**:11/28(火)9:30 **ところ**:公会堂 **対象**:ダイヤモンド婚(60周年)は昭和38年、金婚(50周年)は昭和48年に結婚した市内在住の夫婦※結婚は事実上の婚姻関係を含む **申込み**:9/14(木)までに申込書を長寿介護課(☎51・2337☎56・3810)※申込書は8/1(火)から各窓口センター、各地域福祉センター、各校区・地区市民館ほかで配布 ☎ 52195

### おひとりさま歓迎!みんなで続ける 運動スタート応援講座

足腰の機能低下を防ぐ運動などを学びます。  
**とき**:①9/26～11/28の火曜日(10/24、11/14を除く)  
 ②9/27～11/29の水曜日(10/4、11/22を除く)③9/29～  
 12/8の金曜日(10/13、11/3、11/10を除く)13:30～15:30  
 (各全8回) **ところ**:①杉山地区市民館②青少年センター③北  
 部地区市民館 **対象**:市内在住で①③65歳以上の方②65歳  
 以上の男性 **定員**:各15人(申込順) **申込み**:8/1(火)～9/12(火)  
 に長寿介護課(☎51・2339) ☎ 77027

### 簡単な読み書きや計算で認知症予防! 脳の健康教室

**とき**:10月～来年2月の①火曜日②水曜日③木曜  
 日④金曜日(各30分程度) **ところ**:①つつじが丘  
 地域福祉センター②八町地域福祉センター③あ  
 いトピア、牟呂地域福祉センター④大清水地域  
 福祉センター **対象**:70歳以上の方 **定員**:各20人  
 (申込順) **料金**:各月額1,600円 **申込み**:8/31(木)  
 までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

### 知って安心、食とお口の健康講座 認知症予防のために

認知症予防につながる、栄養とお口の健康を学びます。  
**対象**:②③⑤市内在住の65歳以上の方 **講師**:管理栄養士ほか **申込み**:各2  
 日前までに住所、氏名、電話番号を各申込先 ☎ 5499

	とき	ところ	定員 (申込順)	申込先(地域包括 支援センター)
①	9/14(木) 13:30～15:00	杉山地区市民館	30人	彩幸 (☎23・6014)
②	9/28(木) 13:30～15:00	二川地区市民館	30人	尽誠苑 (☎65・2751)
③	10/5(木) 10:00～11:30	牟呂地区市民館	10人	真寿苑 (☎39・3989)
④	10/12(木) 10:00～11:30	大清水まなび交流館 ミナクル	30人	南部 (☎25・7100)
⑤	10/12(木) 13:30～15:00	高師台地区市民館	10人	幸王寿園 (☎38・0300)
⑥	10/19(木) 13:30～15:00	前芝校区市民館	30人	喜寿苑 (☎35・6770)

### ふれあい料理講習会

料理をしながら参加者同士の交流  
を深めます。  
**とき**:9/15(金)10:00～13:00 **ところ**:  
 大清水地域福祉センター **対象**:市  
 内在住で、60歳以上の一人暮らし  
 または高齢者のみの世帯の方 **定員**:  
 15人程度(抽選) **料金**:400円 **申  
 込み**:8/31(木)までに豊橋市社会福祉  
 協議会(☎52・1111)

