

# パパママ

主に未就学児のパパママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。



**PICK UP**



芝生に触れよう!



## 芝生で運動あそび

とき:10/30(水)10:00~11:00 ところ:市民球技場 対象:ハイハイができる子~3歳児と保護者 定員:25組(申込順) 料金:1組500円 申込み:随時、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) ☎ 113193

## 子育てリフレッシュ! バランスボールヨガ

ヨガで体を動かし、子育てに関する情報交換をします。  
 とき:①10/24(木)②11/11(月)10:00~12:00 ところ:①保健所・保健センター ②あいトピア 対象:未就学児の保護者 講師:鈴木佐和子さん(助産師) 定員:各15人(申込順) 持ち物:ヨガマットまたは大きめのバスタオル その他:6か月~未就学児の託児あり(要予約) 申込み:各10日前までに豊橋市社会福祉協議会(☎52-1111)

## 怒鳴らん 子育て講座 上手な褒め方・叱り方

とき:11/12(火)、11/19(火)、11/26(火) 10:00~11:30(全3回) ところ:こども未来館「ここにこ」 対象:未就学児の保護者 講師:藤城由子さん(子育てアドバイザー) 定員:30人(抽選) その他:託児あり(1人100円が必要。要予約) 申込み:10/31(木)までに電話またはメールで、講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、子どもの氏名・年齢、託児の有無を、こども若者総合相談支援センター(☎54-7830) kodomo-sougou-center@city.toyohashi.lg.jp ※ホームページからも申し込み可 ☎ 90576

## つどいの広場 家族ご飯 ちょっとしたコツでちょっと楽

大人と子どもの食事を同時に作るコツなどを学びます。  
 とき:10/29(火)10:30~11:30 ところ:交通児童館 対象:3歳児以下と保護者 講師:内林英子さん(管理栄養士) 問合せ:交通児童館(☎61-5818)

## あそび場・まなび場講座 はじめての親子ヨガ

とき:10/29(火)10:00~11:00 ところ:南部生涯学習センター 対象:3歳児以下と保護者 定員:10組(抽選) 申込み:10/15(火)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:生涯学習課(☎51-2850) ☎ 23387

## 手足や身体が不自由な幼児の入園募集

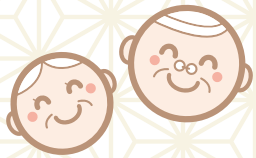
遊びを通して、子どもの成長や発達を促す支援が受けられます。  
 とき:来年4/5(土)からの火~土曜日9:30~15:30 ところ:こども発達センター 対象:未歩行で運動機能に障害のある、おおむね2歳以上の未就学児 その他:通園日数は要相談。他事業所との併用可 申込み:12/7(土)までに、こども発達センター(☎39-9200) ☎ 114139

## あかちゃん集まれー! リズム体操教室

とき:10/3(木)、10/17(木)、10/24(木)9:30~10:15 ところ:牛川地区体育館 対象:腰座り・ずり這い~よちよち歩きの子と保護者 定員:各10組(申込順) 料金:各1,100円 その他:1~3歳児、親子クラスも開催。時間など詳細はホームページ参照 申込み:随時、総合体育館(☎32-9611) ☎ 113195

## こども未来館 子育てプラザ

- ①みんなあつまれ ミニミニ運動会  
 とき:10/15(火)、10/17(木)、10/18(金) 11:00~11:20(雨天中止) 対象:3歳児以下と保護者
  - ②ふたごのくまさん  
 とき:11/8(金)10:00~11:00 対象:3歳児以下の双子・三つ子と保護者、多胎を妊娠中の方 定員:8組(抽選)
  - ③親子ふれあい体操  
 とき:11/15(金)10:30~11:30 対象:1~2歳児と保護者 定員:16組(抽選)
  - ④災害時の話  
 とき:11/21(木)10:30~11:30 対象:3歳児以下と保護者 定員:20組(抽選)
- [共通事項]**  
 申込み:②~④は10/15(火)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来館(☎21-5528)



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

### 楽しくなまづくり 縁ジョイ講座

健康講座や料理教室などを通して、参加者同士で交流します。  
**とき:**11/15～12/13の金曜日10:00～11:30(12/13は13:00まで。全5回) **ところ:**あイトピア **対象:**60歳以上の方  
**定員:**15人程度(抽選) **料金:**1,000円 **申込み:**10/31(木)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

### 豊橋介護予防大会

介護予防に取り組む高齢者グループの紹介や講演が聞けます。  
**とき:**11/30(土)13:30～15:00 **ところ:**公会堂 **講師:**川畑智さん(株)Re学代表取締役 **定員:**600人(申込順) **申込み:**10/1(火)から氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、お住まいの小学校区を長寿介護課(☎51・2339 ☎56・3810)※ホームページからも申し込み可 ☎ 80359

### 眼科検診を受けましょう

今年度60・65歳になる方へ5月上旬に眼科検診受診券を送付しました。対象者は来年1月31日(金)まで900円で眼科検診が受けられます。緑内障や加齢黄斑変性症などの早期発見につながりますので、目の健康のために受診しましょう。受診方法など詳細は同封の案内文をご覧ください。受診券が届いていない方はお問合せください。  
**問合せ:**健康増進課(☎39・9136) ☎ 108623

### 高齢ドライバーへの支援を行っています

ハンドル操作の誤りやアクセルとブレーキの踏み間違いなど、高齢者の操作ミスによる交通事故が発生しています。運転に不安を感じる方は運転免許証の自主返納を検討しましょう。市では、自主返納された70歳以上の方に、交通助成券を交付しています。また、65歳以上の方を対象に、踏み間違いによる急発進を抑制する後付け装置などの購入費用を補助しています。申請方法など詳細はホームページをご覧ください。  
**問合せ:**安全生活課(☎51・2550) ☎ 70188

### 知って安心、食とお口の健康講座

認知症予防につながる栄養と口の健康を学びます。  
**とき:**①10/24②10/31③11/7④11/14⑤11/21の木曜日13:30～14:30 **ところ:**①東部生涯学習センター②豊岡生涯学習センター③市民文化会館④豊城生涯学習センター⑤保健所・保健センター **講師:**管理栄養士ほか **定員:**各30人(申込順) **申込み:**各2日前までに住所、氏名、電話番号を①は東部(☎64・6666)②はコープ豊橋北(☎65・8567)③はコープ豊橋中央(☎53・1519)④ふくろう(☎56・0018)⑤作楽荘(☎48・7888)の各地域包括支援センター ☎ 5499

### インフルエンザ・新型コロナの定期予防接種が受けられます

12月31日(火)時点で65歳以上の方などへ、9月下旬に予診票を送付しました。予診票が10月中旬までに届かない方は、保健医療企画課(☎39・9109)へご連絡ください。なお、接種の予約は保健所・保健センターではできませんので、直接、医療機関へお問い合わせください。  
**とき:**10/1(火)～来年1/31(金) **対象:**接種日時点で豊橋市に住民登録がある満65歳以上の方など **料金:**インフルエンザ1,500円、新型コロナウイルス2,000円(生活保護世帯・令和6年度の市県民税非課税世帯の方は無料) ☎ 29108