

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

健康づくりのためのスポーツ教室

ロコモ解消/簡単トレーニング

【とき】 4/1～4/22の火曜日9:30～10:30、10:45～11:45(各全4回)

【ところ】 牛川地区体育館 **【定員】** 各20人(申込順) **【料金】** 各2,000円

ピラティス教室

【とき】 4/2～5/21の水曜日9:45～10:45(5/7を除く。全7回)

【ところ】 飯村地区体育館 **【定員】** 20人(申込順) **【料金】** 3,500円

【共通事項】

【対象】 18歳以上の女性

【申込み】 3/5(水)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)

アイプラザ豊橋カルチャークラブ ヨガピラティス講座

腰の痛みや肩こりを解消するためのヨガやピラティスを学びます。

【とき】 4/9、4/23、5/7、5/21、6/11、6/25の水曜日10:00～11:00(全6回)

【講師】 柿木敏恵さん(フィットネスインストラクター) **【定員】** 12人(申込順) **【料金】** 9,000円 **【申込み】** 随時、アイプラザ豊橋(☎46・7181)



とよはしくアオルト 健康ウォーキング 体験会

個人の体力に合わせ、専門ガイドと一緒に自然の中を歩きます。

【とき】 3/30(日)9:00～12:00 **【ところ】** 岩屋緑地 **【対象】** 18歳以上の方 **【定員】** 40人(申込順)

【その他】 認定記念式典を開催 **【申込み】** 3/21(金)までにホームページで必要事項を入力 **【問合せ】** 健康増進課(☎39・9116) ☎ 114966



【問合せ】 保健医療企画課(☎39・9109) ☎ 115466

健康 コラム

HPVワクチン 接種の期間を 延長します

子宮頸がんはHPVに感染することで引き起こされ、20～30歳代で発症する割合が比較的高いがんです。HPVワクチンを接種することで感染を防ぐことができます。予診票をお持ちの方は令和8年3月31日(火)まで無料で接種ができます。

- Q** キャッチアップ接種ってなに？
A 定期接種の対象年齢が過ぎたことで接種機会を逃した方に対し、公平な接種機会を確保するために無料でワクチンを接種できる制度です。
- Q** なぜ接種機会を逃した方がいるの？
A 副反応などの問題により平成25年～令和3年にHPVワクチンの積極的な接種勧奨が差し控えられ、接種の機会を逃した方がいます。
- Q** 予診票をなくした場合はどうしたらいい？
A 電話で保健医療企画課にご連絡ください。



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

お出かけを楽しもう！



電車・バスお出かけ講座&おはなし電

子連れで出かけるコツを学ぶほか、読み聞かせや工作が楽しめます。
とき:3/18(火)9:15~13:00 ところ:豊橋駅、渥美線車内 対象:未就学児と保護者 定員:15組30人程度(抽選) 料金:1組500円(工作体験1人追加ごとに500円。大人は別途、運賃210円が必要) その他:集合は豊橋駅東口ペDESTリアンデッキ、解散は高師駅。プレゼント(絵本など)あり
申込み:3/3(月)9:00~3/10(月)17:00にホームページで必要事項を入力
問合せ:都市交通課(☎51・2463) ☎ 113848

つどいの広場「自閉症の僕が家を建てた理由」から学ぶ子育て

本に書かれたエピソードから、子育てのコツなどが学べます。

とき:3/25(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:池田信子さん(公認心理師) 問合せ:交通児童館(☎61・5818)

ベビドまつり

身体測定ができるほか、ハートの手形工作が楽しめます。

とき:3/14(金)9:30~15:00(身体測定は10:30~12:00) ところ:交通児童館 対象:3歳児以下と保護者 その他:手形工作は先着50人 問合せ:交通児童館(☎61・5818)

市民大学 ترام 産後の身体ケア講座

出産や育児に伴う体の痛みをやわらげる方法が学べます。

とき:4/26(土)、5/10(土)、5/24(土)13:30~15:00(全3回) ところ:東陽生涯学習センター 対象:0歳児と保護者 料金:1,500円 申込み:4/11(金)までに東陽生涯学習センター(☎61・7741) ☎ 23387

マタニティーコンサート

とき:3/11(火)10:30~11:00 ところ:交通児童館 出演:Vari Strumenti 対象:妊娠中の方 定員:30人(申込順) 申込み:随時、交通児童館(☎61・5818)

すくすく広場

リズム遊びや読み聞かせを通して、発達を促す方法を学びます。

とき:4/2(水)10:30~11:15 ところ:交通児童館 対象:3歳児以下と保護者 問合せ:交通児童館(☎61・5818)

子育てプラザ みんなあつまれ おそとであそぼう

砂遊びやボール遊びなどが楽しめます。

とき:3/17(月)、3/18(火)10:00~11:00(雨天中止) ところ:こども未来館「ここにこ」 対象:3歳児以下と保護者 問合せ:こども未来館(☎21・5528)



モグモグ教室

離乳食作りを見学し、離乳食の進め方を学びます。

とき:4/11(金)、4/24(木)、5/16(金)、5/29(木)10:15~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:5・6か月児の保護者 定員:各15組(申込順) 持ち物:母子健康手帳 申込み:随時、ホームページで必要事項を入力 問合せ:コープあいち豊橋センター(☎43・5020)、こども保健課(☎39・9160) ☎ 45212

カミカミ教室

離乳食の食べさせ方や歯みがきの仕方などを学びます。

とき:4/10(木)、4/23(水)、5/21(水)9:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:9~11か月児の保護者 定員:各10組(申込順) 持ち物:母子健康手帳 申込み:随時、こども保健課(☎39・9160) ※ホームページからも申し込み可 ☎ 45213

