

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

のんほいパークでガーデンヨガ

- とき** 5/11(日)9:30~10:30、5/21(水)10:00~11:00 (雨天中止)
- 対象** どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
- 講師** 中島ちあきさん(Seeds yoga)
- 料金** 各1,000円(未就学児は無料)
- 持ち物** ヨガマット
- その他** 200円でヨガマットの貸し出し可
- 申込み** 各前日までに電話で動植物園(☎41・2185)

脳・肺・心臓ドッグいずれか1つの健診料を7割助成します

対象:4月1日(火)時点で、満25歳以上75歳未満の豊橋市国民健康保険被保険者で、保険料の未納がない方(令和5・6年度に同種の助成を受けた方を除く) **定員:**[脳]①市民病院42人②市民病院もの忘れ脳ドック4人③成田記念病院48人④弥生病院12人⑤権田脳神経外科20人⑥福祉村病院4人⑦光生会病院8人⑧佐藤脳神経外科20人⑨豊橋ハートセンター12人[肺]⑩市民病院4人[心臓]⑪成田記念病院20人⑫豊橋ハートセンター4人(各抽選) **申込み:**5/22(木)(消印有効)までに、申請書を国保年金課(〒440-8501住所不要)※ホームページからも申し込み可。申請書は国保年金課、ホームページで配布。切手を貼り返信先を明記した返信用封筒を国保年金課あて送付でも配布可 **問合せ:**国保年金課(☎51・2298) ☎8058

りすば豊橋 こどもの日

中学生以下はプールと浴場を無料で利用できます。

とき:5/5(祝)10:00~21:00 **問合せ:**りすば豊橋(☎38・5151) ☎34316



食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

とき:①6/20(金)②7/23(水)10:00~12:30 **ところ:**保健所・保健センター **対象:**市内在住の方(未就学児の同伴不可) **講師:**食生活改善推進員 **定員:**各20人(抽選) **料金:**各600円 **申込み:**①は5/23(金)②は6/20(金)までに講座名、希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、この講座の参加回数を健康増進課(☎39・9171)☎kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) ☎①116496②116500



緑の中でヨガを楽しもう!



楽しくレッスン リズムステップ!

ステップ台を使い、脂肪を燃焼させるエクササイズを学びます。

とき:5/15(木)、5/29(木)10:00~10:45 **ところ:**飯村地区体育館 **対象:**中学生以上 **定員:**各20人(申込順) **料金:**各700円 **持ち物:**室内用運動靴 **申込み:**随時、総合体育館(☎32・9611) ☎116595

星空ヨガ

屋外の天然芝の上で、星空を眺めながらヨガを行います。

とき:5/20~7/17までの火・木曜日 19:45~20:45(6/24(火)を除く。雨天中止) **ところ:**市民球場 **対象:**高校生以上 **定員:**各100人(申込順) **料金:**各500円 **申込み:**各当日までに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)

市民大学トラム

心とからだを整えるほぐしヨガ講座

とき:6/10~7/22の火曜日10:00~11:30(全7回) **申込み:**5/23(金)までに牟呂生涯学習センター(☎32・4615) **100歳まで歩く!正しい姿勢とリンパの流れ** **とき:**6/25(水)、7/9(水)、7/23(水)13:30~15:00(全3回) **対象:**女性 **申込み:**6/11(水)までに中部生涯学習センター(☎53・0638)

【共通事項】

ところ:申込先の生涯学習センター **料金:**1,500円 ☎23387



PICK UP

出水期前にハザードマップを確認しましょう

出水期とは雨や台風により川が増水し、洪水などの水害が起こりやすい6～10月のことです。水害へ備えるため、災害が起こる前に自宅や職場、学校などのハザードマップを確認しましょう。なお、その他の高潮、津波災害など各種ハザードマップもホームページで確認できます。

問合せ 防災危機管理課(☎51・3116)
HP 80292

防災体験講座

災害時のTKB(トイレ、キッチン、ベッド)の使い方などを学びます。

とき:6/8(日)10:00～12:00 ところ:青少年センター 講師:椿佳代さん(うんこマダム) 定員:40人(抽選) 申込み:5/8(木)～5/22(木)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

非常持出し品を準備しましょう

火災や地震などの災害はいつ起こるかわかりません。避難するときに慌てないよう、非常時の持出し品を事前にそろえておくことが重要です。以下のリストを活用するほか、ホームページを確認して、自分や家族に合わせた備えをしましょう。

- 3日分の食料・飲料水
- 通帳・印鑑・現金
- ヘルメット・ずきん・運動靴
- 身分証明書の写し
- ラジオ兼ライト(予備電池)
- モバイルバッテリー・充電器
- 毛布などの防寒グッズ
- 救急薬品・常備薬・処方箋のコピー
- 衛生用品(歯磨き用具など)・生理用品
- タオル・下着・マスク

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116) HP 23377

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。

自転車を安全に利用しましょう

昨年、市内で起きた自転車事故の死傷者数は241人で、愛知県内(名古屋市を除く)でワースト3位でした。自転車に乗るときはヘルメットを着用し、交差点では左右の安全確認をする、左側を通行して歩行者を優先するなど、自転車の安全利用5則を守りましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 64049

木造住宅無料耐震診断を受けられます

対象:昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた木造住宅 その他:診断結果に応じて耐震改修工事費の補助あり。補助額など詳細はホームページ参照 申込み:随時、必要書類を直接、建築物安全推進課※ホームページからも申し込み可 問合せ:建築物安全推進課(☎51・2579) HP 37441

全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験を実施します

弾道ミサイルや緊急地震速報、大津波警報などをお知らせするJアラートの試験放送が流れます。

Jアラート全国一斉情報伝達試験

とき:5/28(水)、8/20(水)、11/12(水)、来年2/6(金)11:00

緊急地震速報訓練

とき:6/18(水)、11/5(水)10:00

あいちシェイクアウト訓練

とき:9/1(月)12:00

【共通事項】

その他:同報系防災行政無線、豊橋防災ラジオほかで試験を実施 問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) HP 8587