

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 ピラティス

- とき** 9/3～10/15の水曜日9:45～10:45(全7回)
ところ 飯村地区体育館 **対象** 18歳以上の女性
定員 20人(申込順) **料金** 3,500円
申込み 8/5(火)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)

健幸なまちづくり 身近な場所で健康チェック

血管年齢チェックなどができます。
とき ①9/6(土)②9/7(日)③9/13(土) **ところ** 愛知トヨタ①豊橋新栄店②豊橋柱店
③豊橋東店 **申込み** 随時、電話で健康増進課(☎39・9116) ☎ 118264

カラダ喜ぶ健康講座 簡単セルフケアで姿勢改善

日常に取り入れられる正しい歩き方が学べます。
とき 8/29(金)18:30～19:50 **ところ** 豊橋創造大学 **講師** 彦坂潤さん(豊橋創造大学理学療法学科助教) **定員** 60人(申込順) **申込み** 8/27(水)までに申込書を豊橋創造大学(mchiren@sozo.ac.jp ☎54・9731) ※申込書は健康増進課、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)、健康増進課(☎39・9116) ☎ 82415

りすば豊橋 ラジオ体操スタンプラリー

とき 8/5(火)～8/29(金)11:50(土・日曜日、8/11(祝)を除く) **対象** プール利用者 **その他** スタンプを5つ集めた方にプレゼント(水500ml)あり。参加方法など詳細はホームページ参照 **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 ①時短ランチ②防災食

とき ①8/22(金)②9/25(木)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8/12(火)②は8/22(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) ☎ ①116501②116502



知ったク! 豊橋ゼミナール

ヤクルト製造工場

オンライン見学と健康教室

とき 9/10(水)、9/17(水)、9/24(水)13:30～15:00(全3回) **ところ** 二川生涯学習センター **定員** 20人(抽選) **申込み** 8/26(火)までに二川生涯学習センター(☎41・0551) ☎ 23387

市民大学トラム 100歳まで歩く! 正しい姿勢とリンパの流れ

とき 9/11(木)、9/25(木)、10/9(木)13:30～15:00(全3回) **ところ** 杉山生涯学習センター **対象** 女性 **料金** 1,500円 **申込み** 8/24(日)までに杉山生涯学習センター(☎23・2216) ☎ 23387

どきどき挑戦講座 楽しいズンバ

とき 9/3～10/8の水曜日10:00～11:30(全6回) **ところ** 青少年センター **対象** 18歳以上の方 **定員** 30人(抽選) **料金** 1,800円 **申込み** 8/1(金)～8/15(金)に青少年センターホームページで必要事項を入力※青少年センター(☎46・8925)でも申し込み可

ヨガ教室

とき 毎月指定する金曜日[初級クラス]10:00～10:45[フロークラス]11:15～12:00 **ところ** 武道館 **対象** 20歳以上の方 **定員** 各20人(申込順) **料金** 各月額6,000円(別途、初回のみ手数料500円が必要) **その他** 教室は月3回開催。クラスの詳細は武道館(☎56・6023) **申込み** 随時、武道館 ☎ 117829



PICK UP

こんな犯罪に気をつけて！ 落語で学ぶ特殊詐欺防止対策

還付金詐欺などの特殊詐欺から身を守る方法を落語で学びます。

- とき** 10/7(火)10:00～11:30
- ところ** 豊岡生涯学習センター
- 講師** 微笑亭さん太さん(豊橋落語天狗連)ほか
- 定員** 40人(抽選)
- 申込み** 9/16(火)までに豊岡生涯学習センター(☎61・5632) 23387

獣害防止用電気柵にご注意ください

獣害防止用電気柵が農地に設置されている場合があります。事故防止のため、みだりに近づかないでください。

問合せ:農業支援課(☎51・2473) HP 56069



豊橋交通安全アプリを活用しましょう

市内で発生した交通事故の情報などを地図上にまとめています。危険地点がひと目でわかるほか、自分が危険だと思った地点を登録して他の利用者に情報共有することもできます。危険な交差点や通学路の注意地点の確認など、日頃の交通安全に、ぜひご活用ください。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 101092



豊橋交通安全アプリ

ルールを守って楽しく花火をしよう！

花火は取り扱いを誤ると、やけどや火災などの事故につながります。子どもだけで遊ばない、水を入れたバケツを用意して使い終わった花火は必ず水に浸ける、周囲の人と距離をとって花火を人に向けてないなど、取り扱いには十分注意しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) HP 94598



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。

さくらピア 減災学習

防災アプリの使い方など、災害時のスマホ活用術を学びます。

とき:9/26(金)18:00～20:00 **講師:**桑原亜紀子さん(ソフトバンク株) **定員:**20人(申込順) **その他:**手話通訳・要約筆記などあり **申込み:**8/5(火)9:00から、さくらピア(☎53・3153 ☎53・3200) HP 32402

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:①9/22(月)②10/20(月)13:30～16:30 **ところ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**各30人(申込順) **その他:**修了証を交付 **申込み:**①は8/1(金)②は9/1(月)から消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く8:30～17:15 HP 15401

家具固定インストラクター講座

地震に備えるための家具固定の必要性や指導方法などを学びます。

とき:8/30(土)9:30～12:30、14:00～17:00 **ところ:**市役所講堂 **定員:**各40人(申込順) **申込み:**8/1(金)～8/24(日)にホームページで必要事項を入力 **問合せ:**防災危機管理課(☎51・3182) HP 119036

木造住宅耐震シェルター整備費補助金を交付します

対象:65歳以上または障害のある方が居住しており、無料耐震診断で倒壊する可能性があると判定された住宅 **補助金:**上限30万円 **その他:**対象となる耐震シェルターなど詳細はホームページ参照 **申込み:**12/26(金)までに直接、建築物安全推進課 **問合せ:**建築物安全推進課(☎51・2579) HP 37447