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

おフロとクアオルト ウオーキング後はお風呂でリラックス

とき　11/14㈯9:30～12:00（荒天中止）
ところ　岩屋緑地
定員　20人（抽選）
その他　プレゼント（市内の温浴施設で使える特典引換券）あり。特典内容など詳細はホームページ参照
申込み　11/9㈪までにホームページで必要事項を入力※健康増進課（☎39・9116）でも申し込み可
HP　114966

腰痛改善&美姿勢 トレーニング教室

とき:11/10㈫、11/17㈫、12/1㈫9:20～10:10（全3回）　ところ:浜道地区体育館　定員:20人（申込順）　料金:2,310円　持ち物:室内用運動靴　その他:1人1回のみ500円で体験可　申込み:随時、総合体育館（☎32・9611）

スマホ写真撮影講座& 紅葉ウォーキング

写真の撮り方を学び、紅葉を撮影します。
とき:11/25㈬13:30～16:00　ところ:青陵生涯学習センター、牛川遊歩公園　対象:18歳以上の方　講師:携帯ショップスタッフ　定員:20人（申込順）　持ち物:スマートフォン　その他:集合・解散は青陵生涯学習センター　申込み:11/16㈪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・9117）　HP 125371

秋のまちなかウォークラリー

豊橋駅周辺で開催するイベントを巡るスタンプラリーが楽しめます。
とき:11/29㈰11:00～16:00（荒天中止）　ところ:広小路1丁目、まちなか広場ほか　その他:スタンプを全て集めた方にプレゼント（おもちゃなど）あり。参加方法など詳細はホームページ参照　問合せ:健康増進課（☎39・9117）　HP 125373

糖尿病への理解を深めよう

各施設を世界糖尿病デー シンボルカラーの青色に点灯します。
とき:11/9㈪～11/15㈰　ところ:公会堂、保健所・保健センター、動物愛護センター「あいくる」ほか　その他:血糖測定体験など糖尿病に関するイベントを開催。日程など詳細はホームページ参照　問合せ:健康増進課（☎39・9141）　HP 125303

とよはしクアオルト 健康ウオーキング

とき:①11/17㈫13:30～16:00、12/3㈭9:30～12:00②12/15㈫9:30～12:00（荒天中止）　ところ:①岩屋②高師緑地　定員:各15人（申込順）　申込み:各1週間前までにホームページで必要事項を入力※健康増進課（☎39・9116）でも申し込み可
HP 114966

とよはし もりベジ×チョイしお プロジェクト

ベジチェック・おいしい減塩レシピ

推定野菜摂取量が測定できるほか、減塩レシピがもらえます。
とき:11/14㈯10:00～11/27㈭16:00

食育VRゲーム

とき:11/14㈯、11/15㈰10:00～16:00（12:00～13:00を除く。各15分）　対象:小学生と保護者　定員:各20組（1組4人まで。先着順）　その他:両日9:30、12:30から整理券を配布

おいしい減塩レシピの試食

とき:11/21㈯10:30～12:30、15:00～17:00

[共通事項]
ところ:イオン豊橋南店　問合せ:健康増進課（☎39・9116）
HP 125397



PICK UP

災害ボランティアコーディネーター養成講座

被災者の要望を把握し、ボランティアを送り出す方法を学びます。

- とき　12/6㈰13:00～16:30
- ところ　市民センター「カリオンビル」
- 対象　高校生以上
- 定員　40人（申込順）
- 申込み　11/24㈫までにホームページで必要事項を入力
  ※市民協働推進課（☎51・3201）でも申し込み可
- HP　116860

火災注意喚起のサイレンを鳴らします

とき:11/9㈪～11/15㈰20:00から1分間　**問合せ:**予防課（☎51・3115）　HP 125495

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:12/6㈰9:00～12:00　**ところ:**中消防署　**対象:**中学生以上　**定員:**30人（申込順）　**その他:**修了証を交付　**申込み:**11/2㈪から消防救急課（☎51・3101）※土・日曜日、祝日を除く8:30～17:15　HP 15401

廃棄消火器の引き取りを実施します

とき:11/1㈰～11/23㈷8:30～19:00　**ところ:**各消防署　**対象:**個人所有の消火器で10型以下のもの　**料金:**1本1,000円（期限切れでないリサイクルシールが貼付してあるものは1本500円）　**問合せ:**予防課（☎51・3115）　HP 120809



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。

自転車の施錠を徹底しましょう

今年に入り、市内では自転車盗難が274件（8月末時点）発生し、そのうち無施錠による被害は約7割を占めています。駐輪するときは自宅の敷地内でも必ず鍵をかけましょう。外出先では、管理人がいる施設や防犯カメラなどの設備が整った駐輪場を選ぶよう心掛け、鍵は二重ロックにするなど盗難対策を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課（☎51・2550）　HP 7254

路上に自転車を放置しないでください

歩道や車道に放置された自転車は、歩行者だけでなく救急車や消防車などの緊急車両の通行の妨げになります。市では、豊橋・二川駅周辺を自転車や原動機付自転車の放置規制区域に指定しており、路上に放置された自転車などは、警告した上で撤去しています。なお、撤去した自転車などの返還には手数料が必要です。自転車等駐車場を利用し、路上に放置しないようにしましょう。放置規制区域など詳細はホームページをご確認ください。

問合せ:土木管理課（☎51・2507）　HP 9524

消防音楽隊の楽器などを整備するための寄付を募集しています

演奏を通じて、市民の防火・防災意識を高める活動に活用します。

募集期間:来年1/29㈮23:59まで　**その他:**市内在住の方の寄付もふるさと納税に該当し寄附金税額控除の対象。申込方法など詳細はホームページ参照　**問合せ:**消防本部総務課（☎51・3105）　HP 125892

