

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



命の大切さを学びました!



定員 各15組 (申込順) 赤ちゃんとお母さんを募集します

体験学習で、中学3年生、小学6年生と乳児が交流します。
 とき: ①5/29(火)、6/5(火) ②6/7(木) ③6/13(水) ④6/20(水)
 9:30~10:45 ところ: ①高豊中学校 ②中野小学校
 ③新川小学校 ④細谷小学校 対象: 市内在住の4~12か月児と母親
 その他: 絵本のプレゼントあり 申込先: こども保健課(☎39・9160) HP 44150

幼児ふれあい教室

五感で楽しむ食育1

とき: 6/5~6/26の火曜日(全4回) ところ: 東陵地区市民館 対象: 2歳6か月~3歳児(6/5現在)と保護者 料金: 1,200円

親子ヨガと心理学で心と体に栄養を

とき: 6/7(木)、6/28(木)、7/5(木)、7/26(木)(全4回) ところ: 保健所・保健センター 対象: 7か月~1歳未満児(6/7現在)と保護者

親子ヨガ&あそび発達講座

とき: 6/7~7/5の木曜日(全5回) ところ: 明照保育園 対象: 6~10か月未満児(6/7現在)と保護者

赤ちゃんと一緒に産後の体をヨガでリセットしよう!

とき: 6/12~7/3の火曜日(全4回) ところ: あいトピア 対象: 2か月~1歳未満児(6/12現在)と保護者

親子リトミック 発達リズム

とき: 6/14(木)、6/21(木)、6/28(木)、7/12(木)(全4回) ところ: 杉山地区市民館 対象: 2歳児(6/14現在)と保護者

[共通事項] 申込先: 5/15(火)までにホームページで必要事項を入力 問合せ: こども未来政策課(☎51・2325) HP 23513

プレママカフェ

妊婦の生活と栄養の話、簡単ミニランチ、交流を行います。

とき: 6/15(金)9:30~12:00 ところ: 保健所・保健センター 対象: 35歳以上の妊婦 定員: 20人(申込順) 料金: 200円 申込先: こども保健課(☎39・9160) HP 6381

カミカミ教室

離乳食と歯磨きの話、試食、交流、育児相談を行います。

とき: 6/13(水)、6/28(木)、7/11(水)、7/26(木) 9:30~11:30 ところ: 保健所・保健センター 対象: 9~11か月児と保護者 定員: 各15組(申込順) 料金: 各300円 申込先: こども保健課(☎39・9160) HP 45213

今ドキmamaのセルフケア教室

産後エクササイズ、交流、育児相談を行います。

とき: 6/19(火)13:30~15:00 ところ: 保健所・保健センター 対象: 6か月~1歳未満児と母親 定員: 30組(申込順) 申込先: こども保健課(☎39・9160) HP 45216

モグモグ教室

離乳食調理の見学、試食を行います。

とき: 6/1(金)、6/21(木)、7/13(金)、7/19(木)10:15~11:30 ところ: 保健所・保健センター 対象: おおむね5・6か月児と保護者 定員: 各20組(申込順) 料金: 各100円 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) HP 45212

子育て講座

ところ: こども未来館「ここにこ」 申込み: ①②は5/15(火)、③④は5/30(水)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)

①親子で楽しく体育あそび

とき: 6/10(日) 対象: 3~6歳児と保護者 講師: 石川義晴さん(体育インストラクター)

②親子ふれあい体操

とき: 6/15(金) 対象: 4~12か月児と保護者 講師: 星野泰子さん(3B体操指導員)

③1歳半からの幼児食をつくろう

とき: 6/18(月) 対象: 1歳6か月以上児と保護者 講師: 食生活改善推進員 料金: 400円

④育児講演会 子育てワンポイントアドバイス

とき: 6/24(日) 対象: 乳幼児を持つ家族 講師: 中島章裕さん(明照保育園園長)





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



シニアのための食とお口の健康講座

口の体操を行うほか、誤嚥性肺炎や栄養不足について学びます。

とき:①6/6(水)②6/13(水)③6/21(木)13:30~15:00 **ところ:**①東部地区市民館②二川地区市民館③南稜地区市民館 **対象:**おおむね65歳以上の方 **講師:**管理栄養士ほか **定員:**各50人(申込順) **申込み:**各前日までに住所、氏名、電話番号を①は豊橋市東部(☎64・6666)、②は尽誠苑(☎65・2751)、③は豊橋市南部(☎25・7100)の各地域包括支援センター ☎5499

高齢者自転車交通安全教室

自転車に関する交通ルールを講義で学びます。

とき:6/7(木)14:00~15:00 **ところ:**市役所東122会議室 **対象:**65歳以上の方 **定員:**30人(抽選) **その他:**自転車ヘルメット購入割引券を贈呈 **申込み:**5/31(木)までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を安全生活課(☎51・2550 ☎56・0123 ☎apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp) ☎44285

地域優良賃貸住宅 アネシス・サイトウの入居者を募集します

入居日:随時 **ところ:**花田町字斎藤75-4 **対象:**60歳以上の単身世帯または夫婦世帯など **定員:**1戸(申込順) **家賃:**48,500~66,000円(所得に応じて決定) **その他:**間取りは1LDK(約48㎡)。風呂・トイレ・寝室に設置の緊急非常ボタンによる緊急時対応サービスや水センサーによる安否確認サービスの利用可 **申込先:**東海建物(株)(☎53・1186) **問合せ:**東海建物(株)、住宅課(☎51・2604) ☎23960

6月1日(金)から シルバー優待制度が変わります

市内在住で70歳以上の方が対象の公共施設優待制度「シルバー優待制度」は、一部施設が有料になります。また、敬老バッジやシルバー優待カードのほか、運転免許証など公的機関が発行する身分証明書による本人確認でも利用できるようになります。なお、6月以降シルバー優待カードは再発行せず、来年1月以降は使えなくなります。**問合せ:**長寿介護課(☎51・2337) ☎33055

暮らしに役立つ情報コーナー

お出掛け前の ちよこつとストレッチ

過ぎしやすい季節になりました。簡単な体操で、姿勢よく、きれいに歩いて春のお出掛けを楽しみましょう。「ええじゃないか豊橋ほの国体操」から、簡単なストレッチを紹介します。

美しい姿勢に！胸のストレッチ



手を後ろで組み、胸を開く。肩甲骨を近づけるように。

つまずき予防に！ ふくらはぎのストレッチ



足を前後に開き、壁を押し。かかととは床につける。

65歳以上の5人以上のグループには「ええじゃないか豊橋ほの国体操」のDVDを長寿介護課で配布しています。各地区・校区市民館などでDVDの貸し出し、ホームページでの閲覧・ダウンロードもできます。**問合せ:**長寿介護課(☎51・2339)