

# 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。



子どもとふれあう  
楽しい時間です!



PICK UP



各講座  
無料

## 子ども未来館 子育て講座

### ①パパだいきすき!イクメン講座

とき:9/9(日) 対象:3歳児以下を持つ家族 講師:石川義晴さん  
(体育インストラクター)

### ②救急講座 幼児安全法 事故予防と手当・心肺蘇生法

とき:9/10(月) 対象:3歳児以下と保護者 講師:日本赤十字社  
幼児安全法指導員

### ③手づくりおもちゃを作ろう!

とき:9/25(火) 対象:3歳児と保護者 講師:子ども未来館保育士  
[共通事項]申込み:①②は8/15(水)、③は8/31(金)までにホームページ  
で必要事項を入力 問合せ:子ども未来館(☎21・5528)

## 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:9/18(火)13:30~15:00 ところ:保健所・保健センター 対象:6~12か月児と母親 定員:30組(申込順) 申込先:子ども保健課(☎39・9160) HP 45216

## 赤ちゃんと小中学生のふれあい体験 赤ちゃんとお母さんを募集します

体験学習で小学5年生と乳児が交流します。

とき:①9/18(火)②9/25(火)、9/27(木)9:30~10:45 ところ:①大崎小学校②磯辺小学校 対象:市内在住の4~12か月児と母親 定員:各15組(申込順) その他:絵本のプレゼントあり 申込先:子ども保健課(☎39・9160) HP 44150

## 9月の幼児ふれあい教室(全9講座)

### ①ベビーマッサージ

とき:9/3(月) ところ:緑が丘子ども園 対象:1歳~1歳10か月児(9/3現在)と保護者

### ②はじめてクッキング

とき:9/4~9/25の火曜日(全4回) ところ:希望が丘子ども園 対象:2~3歳児(9/4現在)と保護者 料金:1,200円

### ③ココロとカラダを育む子育て

とき:9/11(火)、9/18(火)、10/9(火)、10/30(火)(全4回) ところ:たかくら幼稚園 対象:2~3歳児(9/11現在)と保護者

[共通事項]その他:親子ヨガ・リトミック・工作遊びなど6講座を開催。開催場所など詳細はホームページ参照 申込み:

①は8/1(水)~8/10(金)10:00~15:00に緑が丘子ども園(☎21・1120)、②は8/10(金)、③は8/15(水)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:子ども未来政策課(☎51・2325) HP 23513

## 来年4月入園の園児を募集します

市内の保育園・認定子ども園・幼稚園では9月3日(月)から願書・入所申込書を配布します。保育園・認定子ども園は、10月1日(月)~9日(火)に入所申込書と支給認定申請書を希望の園へ提出してください。幼稚園については、各園にお問い合わせください。各園の一覧はホームページに掲載しています。

### 保育園・認定子ども園入園説明会

とき:①8/13(月)②8/21(火)10:00~11:30、13:30~15:00 ところ:①保健所・保健センター②アイプラザ豊橋

[共通事項]問合せ:保育課(☎51・2322) HP 22831



## 夏の簡単離乳食

調理が簡単で夏にぴったりなそうめんは、それだけで済ませてしまおうと栄養が偏ってしまいます。ツナや納豆、卵などタンパク源となる食材と野菜を組み合わせましょう。

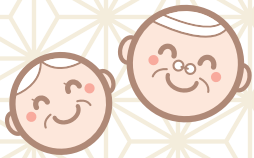
ネバネバおろしそうめん(おむね9か月児から。1人前)

短く折って長めに茹でたそうめんをよく洗い塩抜きする。だし汁(50cc)に醤油(小さじ4分の1)と大根おろし(大きじ1)を加え火にかけて煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、そうめん、納豆、柔らかく茹でてみじん切りにした、ほうれん草にかける。

問合せ 子ども保健課(☎39・9160)



## 子育てポイント



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

### おひとりさま歓迎!みんなで続ける 運動スタート応援講座

足腰の機能低下を防ぐ運動などを学びます。

対象:65歳以上の方 定員:各15人(申込順) 申込み:

9/14(金)までに長寿介護課(☎51・2339) ☎ 57704

※時間は13:30~15:30

とき(各全10回)	ところ
9/25~11/27の火曜日	飯村校区市民館
10/1~12/10の月曜日 (10/8を除く)	天伯校区市民館
10/3~12/5の水曜日	牟呂地域福祉センター

### 後期高齢者医療制度 脳ドック等 診査7割助成(追加募集)

対象:本紙4月号28ページ参照  
(本年度当選した方を除く)

医療機関:市民病院(脳、肺)、成田記念病院(脳、心臓)、弥生病院(脳)、権田脳神経外科(脳)、福祉村病院(脳)、光生会病院(脳) 定員:31人(抽選) 申込み:8/15(水)(消印有効)までに、はがきで被保険者番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を国保年金課(〒440-8501住所不要 ☎51・2298) ☎ 8047

### 運動習慣はじめての一步 65歳からのドキドキ☆体力健診

体力測定をして、健康づくりのための運動の話を聞きます。

とき:①9/12(水)②9/20(木)③10/4(木)④10/18(木)13:00~15:30 ところ:①市役所講堂②大清水まなび交流館「ミナクル」③保健所・保健センター④市民文化会館 対象:65歳以上の方 定員:各30人程度(申込順) 申込み:各1週間前までに長寿介護課(☎51・2339) ☎ 57266

### 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、誤嚥性肺炎ごえんや栄養不足について学びます。

とき:①8/16(木)②8/23(木)③9/6(木)④9/12(水)⑤9/19(水)13:30~15:00 ところ:①本郷地区市民館②牟呂地区市民館③東部地区市民館飯村分館④野依校区市民館⑤花田校区市民館 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①は弥生王寿園(☎38・0508)、②は真寿苑(☎39・3989)、③はケアコープ豊橋(☎65・8567)、④は福祉村(☎45・5130)、⑤はアースサポート豊橋駅西(☎43・5211)の各地域包括支援センター ☎ 5499

### 簡単な読書き・計算で認知症予防! 脳の健康教室

とき:10月~来年2月の①火曜日②水曜日③木曜日④金曜日。時間は午前(牟呂地域福祉センターは午後)の30分程度 ところ:①つつじが丘地域福祉センター②八町地域福祉センター③あいトピア・牟呂地域福祉センター④大清水地域福祉センター 対象:70歳以上の方 定員:各20人(申込順) 料金:各月額1,600円 申込み:8/31(金)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

