

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



友達をたくさん
作りたいです!



新一年生への就学通知を発送します
平成31年度に市立小・中学校へ入学予定の子ども
の保護者宛てに就学通知を送付します。必要事項を記入
し、指定の小学校へ提出してください。1月中旬までに
届かない場合は、お問い合わせください。
問合せ: 学校教育課(☎51・2817) HP 62896

カミカミ教室

歯磨きの講話、離乳食の試食、育児相談
などを行います。
とき: 2/13(水)、2/28(木)、3/13(水)、3/28(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

子ども医療費受給者証は 就学時に更新手続きが必要です

平成31年度に小学1年生になる子どもの
「子ども医療費受給者証」は、2月28日(木)
までに更新が必要です。1月末に、対象
となる子どもの保護者宛てに更新申請
書を郵送します。2月7日(木)を過ぎても更
新申請書が届かない方は、お問い合わせ
ください。
問合せ: こども家庭課(☎51・2335) HP
22756

子育て講演会 子育てワンポイントアドバイス パート2

自信を持って子育てをするコツを学びます。
とき: 2/11(祝)10:30~12:00 ところ: こども
未来館「ここにこ」 対象: 妊婦、未就
学児を持つ家族 講師: 中島章裕さん
(明照保育園理事長) 申込み: 1/25(金)
までに、こども未来館ホームページで必
要事項を入力 問合せ: こども未来館(☎
21・5528)

幼児ふれあい教室 親子 de 英語あそび

歌やゲームを通して、楽しく英語を学び
ます。
とき: 2/19(火)、2/26(火)、3/5(火)(全3回) と
ころ: 南部地区市民館 対象: 2~3歳児
と保護者 申込み: 1/15(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 62178

モグモグ教室

離乳食の調理見学・試食を行います。
とき: 2/8(金)、2/21(木)、3/15(金)、3/22(金)
10:15~11:30 ところ: 保健所・保健セン
ター 対象: 5~6か月児と保護者 定
員: 各15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) HP 45212



なかよし広場

手遊びや歌遊びを楽しみます。
とき: 1/24(木)、2/21(木)10:00、11:00 と
ころ: 交通児童館 対象: 3歳児未満と保護
者 問合せ: 交通児童館(☎61・5818)

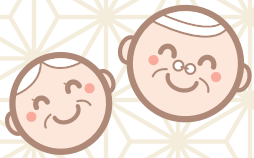
**こども未来館
子育て講座** 申込み: 各申込期限までにホームページで必要事項を入力 問合せ: こども未来館(☎21・5528)

親子で楽しむ素話とわらべうた

とき: 2/4(月) 対象: 妊婦、3歳児未満と保
護者 講師: 林吉子さん(おはなしろうそ
くの会) 申込期限: 1/15(火)

おもちゃの与え方・選び方

とき: 2/18(月) 対象: 1~3歳児と保護者
講師: 和田晶子さん(おもちゃインストラ
クター) 申込期限: 1/31(木)



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

シルバー優待制度をご利用ください

昭和24年以前に生まれた方は、総合動植物公園、美術博物館、りすば豊橋など8つの公共施設が優待料金で利用できます。利用時に運転免許証、保険証などの身分証明書の提示が必要です。優待料金など詳細は、お問い合わせください。

問合せ：長寿介護課(☎51・2330) 52197

年の始めに体力チェックをしてみましょう！

体力は20代をピークに、加齢とともに徐々に低下していきます。足の筋力やバランスを取る力の衰えも、その一つです。「部屋の敷居やちょっとした段差でつまづいた」

「転びそうになった時に体勢を立て直せなかった」という経験はありませんか。まずは、自分の体力を知るために体力チェックをしてみましょう。

問合せ：長寿介護課(☎51・2339)

体力チェックをしよう

足の筋力

椅子に座った状態から「立つ・座る」を30秒で何回繰り返せるか測定
※腰を痛めないよう、勢いよく座らないようにしましょう



バランス

片足で立ち、何秒保てるか測定
※転ばないように、机や椅子など支えがある場所で行いましょう



性別・年代別の平均値と比べてみましょう

項目	性別	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上
足の筋力 (回)	男	18～21	16～20	15～17	14～16	
	女	17～21	15～19	13～17	13～16	
バランス (秒)	男	60以上	40.0～59.9	22.0～41.9	12.0～27.9	5.0～14.9
	女	60以上	31.0～59.9	14.0～29.9	8.0～16.9	3.0～4.9

参考文献：大規模コホートデータによる地域高齢者の体力評価シートの作成、日本人高齢者の下肢筋力を簡便に評価する30秒椅子立ち上がりテストの妥当性

自宅で簡単トレーニング

歯磨き前に片足立ち

毎日の歯磨き前に1分間、片足で立つ

テレビコマーシャルの間にスクワット

足を肩幅より少し広めに開き、尻を突き出すように腰を落とす

仲間と一緒にトレーニング

各地区・校区市民館や各地域福祉センターなどで、定期的に体操や運動をする自主グループを紹介します。活動日など詳細は、お問い合わせください。

