

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



ママ同士で交流し、リフレッシュしましょう!

定員
30組
(申込順)

今ドキmamaのセルフケア教室

産後エクササイズ、参加者同士の交流、育児相談などを行います。
 とき:3/5(火)13:30~15:00 ところ:保健所・保健センター 対象:6~11か月児と母親 その他:託児あり(1人300円必要) 申込先:こども保健課(☎39・9160) HP 45216

幼児ふれあい教室 五感で楽しむ食育3

とき:3/5(火)、3/12(火)、3/19(火)(全3回)
 ところ:あいトピア 対象:2歳6か月~3歳児と保護者 料金:900円 申込み:2/15(金)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 51611



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)

親子でクッキング お花見しましょう♪

とき:3/1(金) 対象:2~3歳児と保護者 講師:山本友香さん(管理栄養士) 料金:500円 申込期限:2/15(金)

子どもの病気 ワンポイントアドバイス

とき:3/4(月) 対象:妊婦、3歳児以下と保護者 講師:当館保健師 申込期限:2/15(金)

歯の親子健康講座

とき:3/27(水) 対象:3歳児以下と保護者 講師:大塚由佳子さん(歯科衛生士) 申込期限:2/28(木)

子育てポイント

手作りおもちゃであそぼう

子どもに高価なおもちゃや人気のおもちゃを買っても、すぐに飽きてしまった経験はありませんか。「紙を破る音が好き」など、子どもは身のまわりにあるものに興味を持つものです。今回は家にあるものを使って簡単にでき、親子で遊べるおもちゃを紹介します。

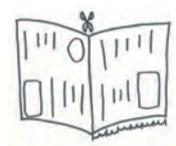
問合せ こども未来館(☎21・5528)

風船ボール

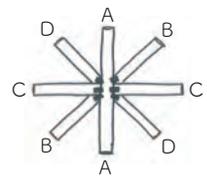
材料

- ・読み終わった新聞紙など2枚
- ・風船1つ
- ・セロハンテープ

作り方



①新聞紙を半分に切る。切った新聞紙を12等分に折り曲げ、テープで止める。



②図のように交差する部分をテープで止め、同じ文字の部分も止めて、球を作る。



③風船を球の中で膨らませる。





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

みんなで参加して考える 助け合いの地域づくり交流会

高齢者の支え合い活動の事例紹介や交
流などを行います。

とき:3/8(金)13:30~16:00 ところ:市役所
東85会議室 申込み:2/22(金)までに長寿
介護課(☎51・2330) HP 50852

自宅の草刈、やってみまい!

刈払機を使った草刈りの方法
を学びます。

とき:2/14(木)10:00~15:00 ところ:青少年センター 対象:60歳
以上の方 定員:20人(申込順)
申込先:(公社)豊橋市シルバー
人材センター(☎48・3301) HP
6423



簡単な読み書き・計算で 認知症予防!脳の健康教室

とき:4~8月の①火曜日②水曜
日③木曜日④金曜日9:30~
11:00(牟呂地域福祉センター
は13:30~15:00)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:3/15(金)
までに豊橋市社会福祉協議会
(☎52・1111)

火災&救急予防診断を 受けてみませんか

消防士などが家庭での防火・事
故対策などをアドバイスします。

とき:3/4(月)~3/6(水)9:30~16:00
(各30分程度) 対象:市内在
住で65歳以上の方を含む世帯
定員:24世帯(申込順) 申込み:
2/22(金)までに予防課(☎51・
3115) HP 63325



暮らしに役立つ情報コーナー



問合せ 安全生活課 (☎51・
2303)

不安に思う場合は、東三河消費
生活総合センター(☎51・2305)
に相談しましょう。

ワンクリック詐欺は高齢者から
の相談が多い詐欺の一つです。ア
ダルトサイトでの動画再生や、出
会い系サイトでの年齢認証を行っ
ただけで、有料の契約が成立した
と思わせ、不当な料金を請求す
る手口の詐欺です。そのほか、パソ
コンや携帯電話に送られてきた
メールに記載されたホームページ
を閲覧しただけで、利用料金を請
求されることもあります。こうし
た手口での請求は無効であるた
め、利用料金の請求を受けても支
払わず、慌てて相手に連絡しない
ようにしましょう。

ワンクリック詐欺に
ご注意ください