

パピママ

主に未就学児のパピ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



協力しておいしい料理を作るぞ～!

料金
600円

パパと一緒に料理に挑戦！ 楽しい食育を学ぼう

炊き込みご飯などを作ります。
とき:11/30(土)10:00～12:00 **ところ:**南部地区市民館
対象:3歳以上の未就学児と父親 **講師:**廣西紘子さん(発酵&食育アドバイザー) **定員:**10組(抽選) **申込み:**10/15(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) ☎69305

お腹の赤ちゃんとコミュニケーションを取りながらセルフマッサージを学ぼう

妊娠中の足のむくみなどを和らげる方法を学びます。
とき:10/11(金)11:00～12:00 **ところ:**交通児童館 **対象:**妊娠5か月程度の方 **講師:**二村理佳さん(わらべうた胎教マッサージインストラクター) **定員:**15人(申込順) **申込み:**随時、交通児童館(☎61・5818)

幼児ふれあい教室(全4講座)

産後の体をヨガでリセットしよう
とき:11/5～11/26の火曜日(全4回) **ところ:**東陵地区市民館 **対象:**3～11か月児と保護者

子どもの運動神経を伸ばそう!
とき:11/12～12/3の火曜日(全4回) **ところ:**牟呂地区市民館 **対象:**2歳以上の未就学児と保護者

親子リトミック 発達リズム
とき:11/14(木)、11/21(木)、11/28(木)、12/12(木)(全4回) **ところ:**高豊地区市民館 **対象:**2歳児と保護者

[共通事項]その他:すまいるリトミックを別会場で開催 **申込み:**10/15(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) ☎23513

親子で楽しくヨガ遊び

産後の腰痛などの解消法と子どもの脳の体操を学びます。
とき:10/30～11/20の水曜日(全4回) 10:30～11:30 **ところ:**富士見台幼稚園 **対象:**7か月～1歳6か月児と保護者 **講師:**林田智美さん(ヨガインストラクター) **定員:**15組(申込順) **申込み:**10/15(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) ☎61015



特別開催チャイルドサポートプラン説明会 in もくもくひろば

市の子育て支援の説明を聞くほか、子育てについての不安を相談できます。
とき:10/12(土)10:00～10:30 **ところ:**こども未来館「ここにこ」 **対象:**市内在住で、おおむね7か月～1歳児と保護者 **定員:**30組(申込順) **申込み:**10/11(金)までに、こども未来館(☎21・5525)



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)

1歳半からの幼児食をつくろう

とき:11/8(金) **対象:**1歳6か月児以上と保護者 **講師:**食生活改善推進員 **料金:**400円 **申込期限:**10/15(火)

おもちゃの選び方・与え方

とき:11/11(月) **対象:**妊婦、1歳児以下と保護者 **講師:**和田晶子さん(おもちゃインストラクター) **申込期限:**10/15(火)

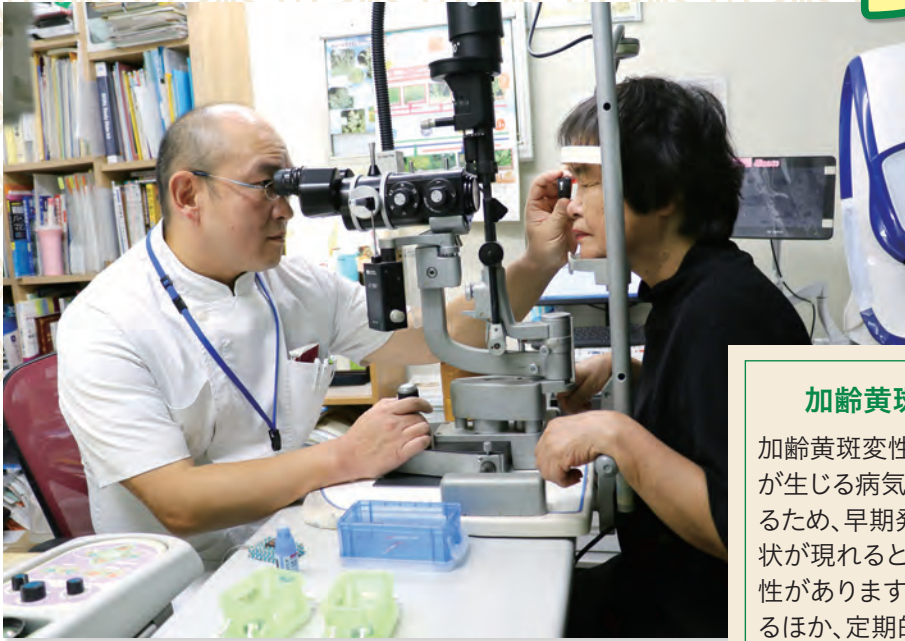
ふたご・みつごちゃん 親子で楽しむ素話とわらべうた

とき:11/22(金) **対象:**3歳以下の多胎児と保護者 **講師:**林吉子さん(おはなしろうそくの会) **申込期限:**10/31(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

加齢黄斑変性症を早期発見しましょう

加齢黄斑変性症は、加齢により網膜の中心部に障害が生じる病気です。初期症状として物がゆがんで見えるため、早期発見しやすい病気ですが、片目のみに症状が現れると発見が遅れ、進行すると失明する可能性があります。日頃から左右の目の見え方を確認するほか、定期的に検診を受け、早期発見・治療につなげましょう。

問合せ：健康増進課(☎39・9136) 6749

高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種を実施します

12月31日現在、65歳以上の方と、60～64歳で身体障害者手帳1級(心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能障害)所持者宛てに、10月上旬に予診票を送付します。10月下旬までに予診票が届かない方はお問い合わせください。なお、インフルエンザは例年1月上旬から流行しますが、ワクチンの効果が出るまでに約2週間かかりますので、12月中旬までに接種しましょう。

問合せ：健康政策課(☎39・9109) 29108



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：①11/14(木)②11/21(木) 13:30～15:00 ところ：①市民文化会館②大清水まなび交流館「ミナクル」 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はコープ豊橋中央(☎53・1519)、②は豊橋市南部(☎25・7100)の各地域包括支援センター 5499



救急医療情報キットを 備えましょう

市では、65歳以上のひとり暮らし・高齢者のみの家庭や障害者手帳所持者がいる家庭に、緊急連絡先や、かかりつけの病院などを速やかに救急隊に知らせるための救急医療情報キットを長寿介護課や障害福祉課などで配布しています。すでに、キットをお持ちの方は、キットの中の情報に変更がないか確認し、常に最新の情報が伝わるようにしましょう。

問合せ：長寿介護課(☎51・2362)※障害者については障害福祉課(☎51・2345) 52952

