

# 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**



楽しく英語を学ぼう!



## 幼児ふれあい教室

### 親子de英語あそび

とき:2/5、2/19、3/5、3/19の金曜日(全4回) ところ:牟呂地区市民館 対象:2歳以上の未就園児と保護者 助産師が伝える赤ちゃん育て

とき:2/19、2/26、3/5、3/12の金曜日(全4回) ところ:五並地区市民館 対象:6か月児未満と保護者 [共通事項]申込み:1/15(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 23513

## カミカミ教室

歯磨きの仕方を学び、離乳食の試食、育児相談などを行います。

とき:2/4(木)、2/17(水)、3/11(木)、3/24(水) 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10組(申込順) 料金:各300円 申込み:随時、こども保健課(☎39・9160) HP 45213



## モグモグ教室

離乳食作りを見学し、試食などを行います。

とき:2/12(金)、2/25(木)、3/12(金)、3/25(木) 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12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

## ハットお婆さんの楽しい手品

新聞紙や輪ゴムなどを使った手品を披露します。

とき:1/24(日)11:00~11:30 ところ:こども未来館「ここにこ」 対象:年少児以下と保護者 定員:24人(申込順) 申込み:1/15(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)

## ここにこ劇場 人形劇団あっけらかん ぴよぽぽ劇場

とき:2/15(月)10:30~11:05 ところ:こども未来館「ここにこ」 対象:3歳児未満と保護者 定員:40人(抽選) 申込み:1/15(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)

## こども未来館 子育て講座

申込み:1/15(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)

## 親子で楽しむ素話とわらべうた

とき:2/1(月) 対象:妊婦、3歳児以下と保護者 講師:林吉子さん(おはなしろうそくの会)

## 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

令和3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26日(金)までに更新手続きが必要です。1月末に、対象となる子どもの保護者宛てに申請書を送付します。2月8日(月)を過ぎても届かない方は、お問い合わせください。 問合せ:こども家庭課(☎51・2335) HP 22756

## すくすく広場

脳の発達に効果的な絵本の読み聞かせ方法などを学びます。

とき:2/3(水)、3/3(水)10:30~11:00、11:10~11:40 ところ:交通児童館 対象:3歳児以下と保護者 問合せ:交通児童館(☎61・5818)

## おもちゃの選び方・与え方

とき:2/12(金) 対象:1~3歳児と保護者 講師:和田晶子さん(知育玩具インストラクター)



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

### ころばぬ前の 健康ストレッチ講習

とき: 2/3、2/10、2/17、2/24の水曜日(全4回)  
14:30~16:00 ところ: 牟呂高齢者活動センター  
対象: 市内在住の60歳以上の女性 講師: 原典孝さん  
(おうかん接骨院) 定員: 15人(申込順) 申込み:  
1/12(火)~1/26(火)にシルバー人材センター(☎48・  
3301) ☎ 70464

### ほの国体操エールバージョン! 介護予防体操のDVDを配布します

対象: 65歳以上の方が5人以上所属する市内の団体  
定員: 90団体(申込順) その他: 3/31(水)までに直接、  
長寿介護課で受け取り 申  
込み: 1/4(月)~3/31(水)に長寿  
介護課(☎51・2339) ☎  
80785

### シルバー優待制度を ご利用ください

市内在住の70歳以上の方は、総合動植物公園、美術  
博物館、二川宿本陣資料館など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



## 喜らしに役立つ情報コーナー

感染予防対策をして、  
体を動かしましょう!

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で外  
出を控える方が増加しています。自宅にいる  
時間が増え、運動不足になることで、高齢者の  
健康二次被害を引き起こす恐れがあります。  
2週間、高齢者が体を動かさない生活を続け  
たところ、脚の筋肉量が3.7%減少したとい  
う報告があります。これは、約3.7年分の老  
化に相当します。

人との接触を避けて外出を自粛した  
ことによる高齢者の健康二次被害

筋肉量・歩行速度の低下



転倒、骨折、持病の悪化などが起こる  
参考: スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害  
予防ガイドライン

座っている時間を減らし、体操や片足立ちな  
どの簡単な運動を取り入れ、体を動かす機会  
を少しずつ増やしていきましょう。また、65歳  
以上の方の1日当たりの目標歩数は男性7,  
000歩、女性6,000歩です。健康を保つ  
ためには、ウォーキングや買い物などの外出も  
重要です。外出の際は、感染予防対策を徹底し  
ましょう。

問合せ 長寿介護課(☎51・2339)