

元気に健やかに

健康

健康づくりのためのイベントや、健康管理に役立つ情報などを紹介します。



PICK UP

MAYA先生のバランスボールで免疫UP!

- とき** 2/7、2/21、3/7、3/21の日曜日(全4回)10:00~11:00
- ところ** 吉田方地区市民館
- 申込み** 1/20(水)までに吉田方地区市民館(☎32・3978)
- HP** 23387

健康診断の結果を振り返りましょう!

健康診断の結果を振り返ることで体の変化が分かり、心臓病や脳卒中などを招く生活習慣病の早期発見・治療や予防ができるほか、医療費の削減につながります。定期的に振り返り、体重やコレステロール数値などの変化を確認し、食事制限や運動で生活習慣を改善しましょう。また、豊橋市特定健康診査を受けた方の中で生活習慣病を発症する危険性がある方に対し、保健師や管理栄養士による無料の保健指導を行っていますので、ご利用ください。

問合せ: 健康増進課 (☎39・9141) **HP** 17678



朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき: 1/10(日)、2/7(日)、3/7(日)7:00(雨天順延1/17(日)、2/14(日)、3/14(日)) **ところ:** 岩田運動公園、武道館、高師緑地、グリーンスポーツセンター、総合体育館、ほいっぷ **問合せ:** 豊橋市体育協会 (☎63・3031) **HP** 80887

青年講座 冬の陣 ヨガ&スモールボール

とき: 1/20~2/24の水曜日(全6回)19:30~21:00 **ところ:** 青少年センター **対象:** 市内在住・在学・在勤の18歳以上の方 **定員:** 12人(抽選) **料金:** 1,200円 **申込み:** 1/7(木)までに青少年センター(☎46・8925)※ホームページからも申し込み可 **HP** 16908

けんとかんがInstagramを はじめました

ウォーキングイベントの開催情報など健康づくりに役立つ情報を配信します。

問合せ: 健康政策課 (☎39・9117) **HP** 81187

歩く習慣を
付けよう!



アカウント名
kentoyohashi_walk

しょっかい 食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷりメニューを楽しく作ろう!

とき: ①2/25(木)②3/19(木)9:40~12:30 **ところ:** ①大清水まなび交流館「ミナクル」②保健所・保健センター **対象:** 市内在住の方(未就学児の同伴不可) **講師:** 食生活改善推進員 **定員:** 各20人(抽選) **料金:** 各500円 **その他:** 献立など詳細はホームページ参照 **申込み:** ①は1/22(金)、②は2/25(木)までに講座名、希望日、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を健康増進課(☎39・9140)kenko-info@city.toyohashi.lg.jp **HP** ①81007②81008





PICK UP

女性同士で気軽に学ぼう 普通救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

とき 3/3(水)9:00～12:00

ところ 中消防署

対象 中学生以上の女性

講師 女性消防職員

定員 15人(抽選)

その他 修了証を交付

申込み 1/20(水)～2/10(水)に、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業、電話番号を消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 teate99@city.toyohashi.lg.jp)

HP 32127

防災安全



暮らしの安全・安心に関する講座や、防災・防犯、消防に役立つ情報を紹介します。

庭などで工事や作業をする際は ガス配管にご注意を!

防草シートや人工芝を設置する際、地面に埋められたガス管を損傷してしまう事故が増えています。ガスが漏れると火災などにつながる恐れがありますので、作業前には必ずご利用のガス会社に相談しましょう。

問合せ: 予防課 (☎51・3115) **HP** 80657



暮らしの 安全安心 ひとことメモ

不審者・車にご注意ください

昨年1月以降、家の場所はどこかと声を掛けられた、後ろから不審な車に追跡されたなどの不審者情報が、市や警察署に129件(令和2年11月)寄せられています。見知らぬ人から声を掛けられたり、不審な車に後をつけられたりした場合は、その場から逃げて周囲に助けを求め、迷わず警察に110番通報してください。また、被害に遭わないために、以下のことを実践しましょう。

- ・夜間の一人歩きは避ける
- ・遠回りでも人通りが多く明るい道を通る
- ・時々、後ろを振り向いて人や車がついてきていないか確認する
- ・イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作しながら歩かない
- ・防犯ブザーなどを持ち歩く

問合せ: 安全生活課 (☎51・2550) **HP** 7263



甲種防火管理再講習

防火・防災管理再講習の案内を送付しました

防火・防災管理講習を修了した対象施設の防火・防災管理者は、5年以内に再講習を受ける義務があります。12月に対象者宛てに再講習の案内を送付しました。案内が届いていない場合は、お問い合わせください。

問合せ: 予防課 (☎51・3115) **HP** 64282



防火管理講習(①甲種・②乙種)

とき: ①2/17(水)9:30～16:00、2/18(木)9:30～15:00 (全2回) ②2/17(水)9:30～16:30 **ところ:** 総合体育館

対象: 市内在住・在勤の方 **定員:** ①②あわせて120人(申込順) **料金:** ①5,600円②5,100円 **申込み:** 1/13(水)～1/15(金)に料金を予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) **HP** 64282

