

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

リラックスヨガで心と身体をリフレッシュ(初心者向け)

- とき** 5/27(木)、6/10(木)、6/24(木)、7/8(木)、7/22(祝) (全5回) 13:00~14:30
- ところ** 南陽地区市民館 **料金** 1,500円
- 申込み** 5/5(祝)までに南陽地区市民館(☎48・6576)
- HP** 1169

健康づくりのためのスポーツ教室

体幹を鍛えて すっきりボディを目指そう!

- とき** 5/13、5/27、6/10、6/24の木曜日 (全4回) 13:30~15:30 **ところ** 浜道地区体育館 **定員** 10人(申込順) **料金** 2,000円

スポーツ吹矢教室

- とき** 5/26、6/9、6/23、7/7、7/21の水曜日(全5回) 9:30~11:30 **ところ** 総合体育館 **定員** 15人(申込順) **料金** 3,000円

【共通事項】対象:20歳以上の方 **その他**:らくらくフィットネス、メンテナンスヨガ、バレトン教室も別会場で開催。各日程など詳細はホームページ参照 **申込み**:4/6(火)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 82180

朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

- とき** 4/4(日)、5/2(日)、6/6(日) 7:00(雨天順延4/11(日)、5/9(日)、6/13(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、ほいっぴ **問合せ** 豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 82183



健康と美容に 空手エクササイズ

- とき** 5/9~5/30の日曜日(全4回) 10:00~12:00 **ところ** 杉山地区市民館 **対象** 小学生以上 **料金** 1,500円 **申込み** 4/10(土)までに杉山地区市民館(☎23・2216) **HP** 23387



9141) 問合せ 健康増進課(☎39・81576) **HP**



新型コロナウイルス感染症の影響により、家で食事をする機会が増え、飲食店の宅配サービスや持ち帰りのお惣菜を利用する方も多いのではないのでしょうか。これらを利用する際には、料理の組み合わせを工夫することでバランスの整った食事を摂ることができます。
食事はエネルギー源となる米や麺などの主食、たんぱく質が摂れる肉や魚、卵などの主菜、ビタミンやミネラルを補う野菜や海藻類を使った副菜の3つを揃えることが大切です。揚げ物や味の濃い料理は控えめに、野菜を多く使った料理を意識して食べるようにしましょう。



おうちごはんにも バランスプラス!



PICK UP

災害による通報や問い合わせ先

市では、地震、台風、大雨などにより、災害が発生した場合や発生の恐れがある場合には、災害対策本部を設置します。災害による通報や問い合わせなどがある時には、災害対策本部(☎51・2055)に連絡してください。

問合せ 防災危機管理課(☎51・3182)
☎ 72916

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

不審者から子どもを守りましょう

昨年、市内で未成年者が不審者に遭遇し、通報した件数は119件で、そのうち小学生に関する通報が65件でした。小学生を狙う不審者の傾向は「声掛け」や「つきまとい」が全体の約7割を占めており、約半数が15～17時の下校の時間に起きています。以下のことを実践するよう子どもに促し、不審者から子どもを守りましょう。

- 1人で下校しない
- 防犯ブザーなどを身に着ける
- 通学路にある子ども110番の家の位置を把握する
- 不審者に遭遇した場合はすぐに近くの大人に助けを求める
- 公園などのトイレに1人で入らない
- 肌の露出が多い服を着ない

問合せ 安全生活課(☎51・2550)
☎ 82839



令和2年中の盗難被害の発生件数

発生総数	1,136件
・自転車盗	290件
・万引き	252件
・侵入盗	130件
・その他	464件

自転車や
自宅などの施錠を
徹底しましょう

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。

令和3年度豊橋市消防団役員が 決まりました

消防団を統括し、消防団員を指揮監督します。

団長 武田真次 **副団長(隊長)** 清水英和(第一方面隊)、大河洋一(第二方面隊)、松本敬一(第三方面隊)、倉田昌知(第四方面隊)、井土幹彦(第五方面隊)、八木信彰(第六方面隊)、名倉康成(第七方面隊)、半田紀世彦(第八方面隊) ※敬称略 **問合せ** 消防本部総務課(☎51・3111)
☎ 75126

応急手当ベビーコース

乳幼児の心肺蘇生法や事故の予防法などを学びます。

とき ①5/15(土)、②6/13(日)9:30～11:30 **ところ** 中消防署 **定員** 各15人(抽選) **申込み** ①は4/1(木)～4/15(木)、②は5/1(土)～5/15(土)に、はがき、またはEメールで講習名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、同伴する子どもの人数・年齢を消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 ☎teate99@city.toyohashi.lg.jp) ☎ 33314



自転車保険に加入していますか?

昨年、自転車に関係する事故により362人が負傷し、そのうち自転車側の過失が大きい人身事故の負傷者は85人でした。愛知県では、自転車が歩行者に衝突し、事故の賠償額が4,000万円を超えた事例があります。市内で自転車を利用する方は、自転車損害賠償保険への加入が義務付けられています。保険に加入していない場合は、必ず加入しましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550) ☎ 64049