

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

働く女性のための^{けんこう}健幸プログラム からだケアme!

運動や食事を中心とした健康づくりに取り組みます。

- とき** 9/1(水)~11/30(火)
- 対象** 市内在勤の女性
- 講師** 神谷秀明さん(理学療法士)ほか
- 定員** 50人(抽選)
- 料金** 1,500円
- その他** オンライン会議システム「Zoom」での受講。プログラム内容など詳細はホームページ参照
- 申込み** 8/1(日)9:00~8/10(火)にホームページで必要事項を入力
- 問合せ** 健康政策課(☎39・9116)
HP 83795

健康づくりに
取り組もう!



健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

- とき** 9/3~9/24の金曜日(全4回)
11:05~11:50 **ところ** 浜道地区体育館
- 対象** 20歳以上の女性 **定員** 20人(申込順) **料金** 2,000円 **その他** らくらくフィットネス、メンテナンスヨガ教室も別会場で開催。日程など詳細はホームページ参照 **申込み** 8/6(金)10:00から
料金を豊橋市体育協会(☎63・3031)
HP 85703

働き世代のための カラダ喜ぶ健康講座

腰痛を予防する方法を、ストレッチを交えて学びます。

- とき** 8/31(火)18:30~19:50 **ところ** 豊橋創造大学 **講師** 後藤勝正さん(豊橋創造大学理学療法学科教授) **定員** 40人(申込順) **申込み** 8/27(金)までに申込書を豊橋創造大学(☎050・2017・2112 ④chiren@sozo.ac.jp)※申込書は健康政策課、市役所じょうほうひろば、ホームページで配布
- 問合せ** 豊橋創造大学(☎050・2017・2160)、健康政策課(☎39・9116)
HP 82415



青年講座 ヨガ&スモールボール

- とき** 9/8~10/20の水曜日(9/22(水)は除く。全6回) 19:30~21:00 **ところ** 青少年センター **対象** 市内在住の18歳以上の方 **定員** 20人(抽選) **料金** 1,200円 **申込み** 8/8(祝)~8/22(日)に青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可



足腰楽々トレーニング 誰でも簡単筋トレで体力UP!

下半身を使った動作を学び、運動習慣を身につけます。

- とき** 8/17(火)、8/24(火)、8/31(火)10:25~11:15(全3回) **ところ** 浜道地区体育館 **定員** 20人(申込順) **料金** 1,980円 **持ち物** 室内用運動靴 **申込み** 8/16(月)までに総合体育館(☎32・9611) HP 86902





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。

さくらピア 避難所体験

個々の生活に合わせた避難方法や防災について学びます。

- と き** 9/25(土)10:00~12:00
- 講 師** 防災危機管理課職員ほか
- 定 員** 30人(申込順)
- その他** 手話通訳・要約筆記などあり
- 申込み** 8/3(火)9:00から、さくらピア(☎53・3153 ㊟53・3200) ㊟ 32402

あいちシェイクアウト訓練

9月1日(水)12:00頃に同報系防災無線(市内63か所)と豊橋防災ラジオから「これは訓練です。訓練、地震発生。ただ今から1分間、自分の身を守る行動をとってください。」と放送を流します。自分の身を守る行動「姿勢を低く、頭を守り、じっとする」(シェイクアウト)を行いましょ。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) ㊟ 87495

自転車の施錠を徹底しましょう

今年に入り、市内では自転車盗が102件(6月末時点)発生し、そのうち無施錠による被害は約7割を占めています。駐輪する際は、自宅の敷地内でも油断せず、必ず鍵を掛けましょう。外出先では、管理人がいる施設や、防犯カメラなどの設備が整った駐輪場を選ぶよう心掛け、鍵は二重ロックにするなど、盗難対策を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ㊟ 7254

お盆に起因する火災に注意!

毎年、市内で盆火(迎え火・送り火)や線香による火災が発生しています。盆火や線香などで火を取り扱う際は、周囲に燃えやすいものを置かない、火をつけたままその場を離れない、後始末を確実に行うなど、安全対策をしっかり行いましょう。

問合せ:消防本部予防課(☎51・3115)

㊟ 87504



上級救命講習

心肺蘇生法や外傷の手当て、搬送法などを学びます。

と き:9/26(日)9:00~17:00 **と ころ:**中消防署 **対 象:**中学生以上 **定 員:**15人(抽選) **その他:**修了証を交付
申込み:8/1(日)~8/15(日)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) ㊟ 76031



違法駐車はやめましょう

違法駐車は周りの迷惑になるだけでなく、渋滞の原因となり、交通事故を引き起こすこともあります。市では、違法駐車による弊害が特に大きい豊橋駅東西の一部地域を、違法駐車等防止重点地域に指定しています。自動車は駐車場を利用し、違法駐車をしないようにしましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ㊟ 69996



切れた電線に触らないでください

雷や台風などが多くなるこれからの時期は、落雷や強風による飛来物により電線が切れて垂れ下がることがあります。切れた電線を見つけた場合は、感電する危険があるため近寄らずに、中部電力パワーグリッド(株)豊橋営業所(☎0120・988・328)へご連絡ください。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116)

㊟ 51218

