

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

市民大学 ترام ピラティスで心も体も美しく!

- とき** 10/19、11/2、11/16、11/30、12/14の火曜日(全5回) 10:00～11:30
- ところ** 東部地区市民館飯村分館
- 対象** 20歳以上の女性
- 料金** 1,500円
- 申込み** 9/29(水)までに東部地区市民館飯村分館(☎64・5261) HP 23387



定期的ながん検診を受けましょう

がんは日本人の死因の第1位であり、死亡者数は年間37万人を超えています。また、2人に1人が生涯のうちにがんにかかり、3人に1人が、がんで亡くなっています。がんの死亡率を減少させることを目的として、がん検診があります。検診は短時間で済みますので、早期発見、早期治療のためにも定期的ながん検診を受けましょう。

問合せ:健康増進課(☎39・9136) HP 6749

健康づくりのためのスポーツ教室

メンテナンスヨガ

とき:10/1～10/22の金曜日(全4回) 10:00～10:50 ところ:浜道地区体育館 対象:20歳以上の女性 定員:18人(申込順) 料金:2,000円

スポーツ吹矢

とき:11/17、11/24、12/8、12/22、来年1/12の水曜日(全5回) 10:00～12:00 ところ:総合体育館 対象:20歳以上の方 定員:15人(申込順) 料金:3,000円

【共通事項】

その他:バレトン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:9/7(火)10:00から、料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) HP 87413



新型コロナウイルスの感染拡大により、外出自粛やリモートワークなど、生活様式が変化し、先が見えない状況が長期化していることで、不安やストレスを抱える人が増えています。それらを1つの要因として、抑うつ状態やうつ症状などを引き起こし、いわゆる「コロナうつ」になる人も少なくありません。「コロナうつを防ぐためにも、次のことを実践しましょう。」

- 早寝早起きを心掛ける
- バランスの取れた食生活や適度な運動を取り入れる
- 興味のあることを見つけて楽しむ



コロナうつを 予防しましょう

□ 周囲の人とのコミュニケーションを心掛ける
また、うつの症状は自分で気づけないことも多く、周りの方が小さな変化に気づくことが大切です。家族や同僚、友人などの異変に気づいたら声を掛け、話を聞きいて気持ちに寄り添い、必要なときには医療機関や相談機関へつなげてください。
なお、健康増進課ではリフレッシュの方法などをインスタグラムで発信しています。

HP 9145)
6782

問合せ 健康増進課(☎39・



アカウント名
toyohashi_kokoro



PICK UP

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。

応急手当ベビーコース

乳幼児に対する心肺蘇生法や事故の予防法などを学びます。

とき ①10/25(月)②11/13(土)9:30~11:30

ところ 中消防署

定員 各15人(抽選)

申込み ①は9/1(水)~9/15(水)、②は10/1(金)~10/15(金)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

本で知る防災 特設コーナー

子ども向けの防災図書やクイズが楽しめます。

とき:9/1(水)~9/23(木) **ところ**:中央図書館 **対象**:小学生以下 **その他**:クイズ正解者にプレゼント(備蓄食料)あり
※無くなり次第終了 **問合せ**:中央図書館(☎31・3131)

防犯ボランティア養成アカデミー

防犯パトロールのポイントや特殊詐欺への対策などを学びます。

とき:10/22(金)13:30~16:00 **ところ**:市役所講堂 **講師**:青嶋宮央さん(日本教育養成学会理事長) **定員**:30人程度(申込順) **申込み**:9/30(木)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課(☎51・2303 ☒ 56・0123 ☒ apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp) ☎ 52298

地域のおこまり解決講座 防災教室

ハザードマップを活用して地域の危険箇所を学びます。

とき:11/7(日)13:30~15:30 **ところ**:東陽地区市民館 **申込み**:10/15(金)までに東陽地区市民館(☎61・7741) ☎ 23387

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

身近な日用品が防災用品に!

高価なものが多く、準備が大変なイメージのある防災用品ですが、割り箸やごみ袋などの日用品は、防災用品として活用することができます。いざという時は割り箸が火起こしの燃料に、ごみ袋は水を運ぶタンクになるなど、使い方次第でさまざまな用途に利用可能です。日用品を防災用品として役立つ方法を知り、災害に備えましょう。

イッモのモノでイノチをマモル

身近な日用品などを使った防災の備えを学びます。

とき:9/3(金)~9/5(日)9:30~17:00

ところ:子ども未来館「ここにこ」 **問合せ**:子ども未来館(☎21・5525)



山地災害にご注意を!

近年、全国的に豪雨などによる山地災害が多発しています。普段から危険箇所を知るとともに、落石や斜面の亀裂、川の濁りなど山の危険信号に気づいたら避難してください。愛知県東三河農林水産事務所林務課、農業支援課、ホームページで、山地災害危険地マップを公開しています。

問合せ:愛知県東三河農林水産事務所林務課(☎35・6176)、農業支援課(☎51・2475) ☎ 56777

反射材を身に付けましょう!

暗くなると、ドライバーからは歩行者や自転車の動きが見えづらくなり、夕暮れ時から夜間にかけての交通事故が多く発生しています。反射材を身に付けた歩行者は、黒っぽい服の歩行者に比べて、2倍視認しやすくなるのが分かっています。外出する際は、周りに自分の存在を知らせるためにも、必ず反射材を身に付けて、交通事故から身を守りましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 80016