

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

朝の歩行運動と いっせいラジオ体操のつどい

- とき** 10/3(日)、11/7(日)、12/5(日) (雨天順延10/10(日)、11/14(日)、12/12(日))
7:00
- 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 87832

歩いて健康になろう!



市民大学 ترام やさしいピラティス

- とき** 11/10~12/8の水曜日(全5回)
14:00~15:30 **ところ** 東部地区市民館 **対象** おおむね40歳以上の方 **料金**: 1,500円 **申込み**: 10/17(日)までに東部地区市民館(☎63・3810) **HP** 23387

ダイエットサポートプログラム

減量を目的とした有酸素運動や筋力トレーニングを行います。

- とき** 火・木曜日12:30~13:30、19:00~20:00のいずれか(全16回) **ところ**: アクアリーナ豊橋 **対象**: 18歳以上の方 **料金**: 22,000円 **申込み**: 随時、アクアリーナ豊橋(☎31・4781) **HP** 87835

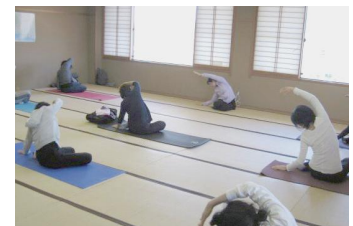
0から学ぶ 睡眠Webセミナー

良質な睡眠をとるためのコツをオンラインで学びます。

- とき**: 10/10(日)13:30~15:00 **定員**: 95人(申込順) **対象**: 市内在住・在勤の方 **その他**: オンライン会議システム「Zoom」で受講 **申込み**: 10/8(金)13:00まで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** 88000

健康づくりのためのスポーツ教室 らくらくフィットネス

- とき**: 11/2~11/30の火曜日(11/23祝を除く。全4回)10:00~11:00 **ところ**: 牛川地区体育館 **対象**: 20歳以上の女性 **定員**: 20人(申込順) **料金**: 2,000円 **その他**: バレトン、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**: 10/6(水)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) **HP** 87833



腰痛改善&美姿勢トレーニング 正しく行えば効果が違う!

- とき**: 10/12(火)、10/19(火)、10/26(火)9:20~10:10(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**: 10/11(月)までに総合体育館(☎32・9611) **HP** 87831





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。

防火管理講習(①甲種②乙種)

- とき** ①11/6(土)9:30~16:00、11/7(日)9:30~15:00(全2回)②11/6(土)9:30~16:30
- ところ** 市役所東82・85・86会議室
- 対象** 東三河地域在住または在勤の方
- 定員** ①②あわせて120人(申込順)
- 料金** ①5,600円②5,100円
- 申込み** 10/11(月)~10/13(水)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)
- HP** 64282

地域のおこまり解決講座 火災・救急事故を予防しよう!

- とき** 11/13(土)10:00~11:30 **ところ** 南陽地区市民館
- 申込み** 10/23(土)までに南陽地区市民館(☎48・6576)
- HP** 23387

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習

- 心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。
- とき** ①11/20(土)②12/13(月)9:00~12:00 **ところ** 中消防署
- 対象** 中学生以上 **定員** 各15人(申込順) **その他** 修了証を交付
- 申込み** ①は10/1(金)、②は11/1(月)~各前日9:00~16:00(土・日曜日、祝日を除く)に消防救急課(☎51・3101) **HP** 15401

暮らしの安全安心ひとことメモ

ブロック塀の安全対策を取りましょう

平成30年6月の大阪府北部地震ではブロック塀が倒壊し、下敷きになった小学生が亡くなる事故が起きました。また、今年発生した福島県沖地震でも多数のブロック塀が倒壊しました。

ブロック塀は設置が容易な反面、数十年経過すると劣化し、地震の際に倒壊する危険性が高まります。定期的に自宅のブロック塀を点検し、以下の項目に1つでも当てはまる場合は建築士や専門工事業者などに相談して対策しましょう。

ブロック塀の安全チェックリスト

- 高さが2.2mを超える
- 壁の厚さが15cm未満(高さが2m以下の場合は10cm未満)
- 高さが1.2mを超える場合、長さ3.4mごとに控え壁がない
- ひび割れや傾き、ぐらつきがある
- コンクリートの基礎がない

ブロック塀などの撤去費を補助します

対象 道路に面する高さ1m以上の倒壊の恐れがある塀を所有・管理する個人 **補助額** 上限10万円 **その他** 補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申込み** 随時、直接、建築物安全推進課

【共通事項】

問合せ 建築物安全推進課(☎51・2579) **HP** 61274



暴力団と関わらないようにしましょう

県内には約1,200人もの暴力団員がおり、本市でも薬物事件や脅迫事件の犯人として検挙されています。暴力団員は身分を隠して社会に進出し、みかじめ料の徴収などの違法行為を行っています。危害を受けないためにも、暴力団とは関わりを持たず、不当な要求を受けた場合は、ためらわずに豊橋警察署(☎54・0110)へ相談しましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550) **HP** 61832

一人での避難に不安のある方の登録を受け付けています

災害時の避難に支援が必要な方を登録し、民生委員や自主防災会へ情報を提供することで避難支援や日常の見守りに役立てます。

対象 災害時の避難にあたり、家族などの協力が得られない次のいずれかに該当する方①要支援または要介護認定を受けている②身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳を所持している③障害支援区分認定を受けている④障害者総合支援法における難病を患っている⑤①~④には該当しないが類似した状況にある **申込み** 随時、福祉政策課(☎51・2369) **HP** 6519