

パパママ

主に未就学児のパパママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。



体をたくさん動かそう！

PICK UP



定員
60組
(抽選)

パパママ子育て講座 親子で楽しいうんどう遊び会

とき:12/11(土)10:00~11:00 ところ:浜道地区体育館
対象:3歳以上の未就学児と保護者 講師:ポッキー先生(きのいい羊達 にじいろキッズ代表) 料金:100円
申込み:11/15(月)までにホームページで必要事項を入力
問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ☎ 88277

カミカミ教室

歯磨きの仕方や、離乳食の食べさせ方などを学びます。

とき:12/1(水)、12/16(木)、来年1/13(木)、1/26(水)9:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:9~11か月児と保護者 定員:各10組(申込順) 申込み:随時、こども保健課(☎39・9160) ☎ 45213



母子健康手帳アプリを活用しよう

子どもの成長に合わせた健康診査や予防接種などの情報を「母子健康手帳アプリ」で配信しています。子どもの身長や体重、日々の成長のようすを写真付きで記録することができ、紙の母子手帳の紛失などに備えたバックアップとしても活用できます。

問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ☎ 48644



iOS



Android

モグモグ教室

離乳食作りを見学し、成長に合わせた離乳食の進め方を学びます。

とき:12/2(木)、12/17(金)、来年1/14(金)、1/27(木)10:15~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:5・6か月児と保護者 定員:各12組(申込順) 申込み:随時、ホームページで必要事項を入力 問合せ:コープあいち豊橋センター(☎43・5020)、こども保健課(☎39・9160) ☎ 45212



幼児ふれあい教室 おそとであそぼ

どんぐり拾いやザリガニ釣りなどを楽しめます。

とき:12/15(水)、来年1/19(水)、2/16(水)10:00~12:00 ところ:岩屋緑地 対象:未就園児と保護者 申込み:11/15(月)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ☎ 76493



こども未来館 子育て講座

対象:2・3歳児と保護者 申込み:11/15(月)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来館(☎21・5528)

親子クッキング お芋とりんごを干してみよう

とき:12/3(金)10:00~11:30 講師:中尾友紀さん(こどもの料理 管理栄養士) 料金:500円

親子でつくろう クリスマスどんぐりデコケーキ

とき:12/6(月)10:30~11:30 講師:当館職員





高齢者向けの健康教室や、介護・医療などに関する情報を紹介します。

シニア



PICK UP

おひとりさま歓迎!みんなで続ける 運動スタート応援講座

足腰の機能低下を防ぐ運動などを学びます。

とき:① 来年 1/11～3/15の火曜日 ② 1/12～3/23の水曜日(2/23祝を除く) ③ 1/13～3/17の木曜日(各全10回) 13:30～15:30 **ところ:**①花田校区市民館 ②野依校区市民館 ③二川地区市民館 **対象:**市内在住の65歳以上の方 **定員:**各15人(申込順) **申込み:**11/1(月)～12/17(金)に長寿介護課(☎51・2339) ☒ 77027

ロコモに負けない体づくり

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの運動器の障害のため、移動機能が低下している状態を指す「ロコモティブシンドローム」の略称です。いつまでも自分の足で歩き続けるためには、運動習慣などを見直し、ロコモを進行させないことが大切です。自分のロコモ状態をチェックして当てはまった方は、まず簡単な運動から始めてみましょう!

こんな状態は要注意! 7つのロコチェック

問合せ 長寿介護課(☎51・2339)

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどが困難
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 15分程度、歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※これは骨や関節、筋肉が衰えているサインです。1つでも当てはまると、ロコモのおそれがあります。

簡単な運動を取り入れよう

バランス能力をつけるロコトレ **片脚立ち**



手をついてもOK

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。床につかない程度に片脚を上げます。左右とも1分間で1セット、1日3セット行いましょう。

下肢の筋肉をつけるロコトレ **スクワット**



机とイスを使ってもOK

足を肩幅に広げて立ちます。お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと戻します。1セット5～6回を、1日3セット行いましょう。

出典元:ロコモ チャレンジ!推進協議会 ロコモパンフレット2020年度版