

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

しょっかい 食改さんのヘルシークッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

【とき】 ①6/29(水)②7/22(金)9:40~12:30

【ところ】 保健所・保健センター

【対象】 市内在住の方(未就学児の同伴不可)

【講師】 食生活改善推進員

【定員】 各20人(抽選) **【料金】** 各500円

【申込み】 ①は5/26(木)、②は6/23(木)までに講座名、希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、この講座の参加回数を健康増進課(☎39・9141) kenko-info@city.toyohashi.lg.jp

☎ ①92154②92157

脳・肺・心臓ドックのいずれかの 診査料を7割助成します

対象:4/1(金)現在、満25歳以上の豊橋市国民健康保険被保険者で、前年度以前の保険料を完納した方(令和2・3年度に同種の助成を受けた方を除く)
定員:【脳】①市民病院50人②市民病院もの忘れ脳ドック10人③成田記念病院60人④弥生病院20人⑤権田脳神経外科30人⑥福祉村病院10人⑦光生会病院10人⑧佐藤脳神経外科25人【肺】⑨市民病院5人【心臓】⑩成田記念病院25人(各抽選) **申込み:**5/13(金)(消印有効)までに、はがきで希望番号1つ、保険証記号・番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を国保年金課(〒440-8501住所不要☎51・2298) ※ホームページからも申込み可 ☎ 8058

市民大学 ترام

バランスボールで心も体もリフレッシュ!

とき:6/4~6/25の土曜日(全4回)10:00~11:00 **申込み:**5/18(水)までに東部地区市民館(☎63・3810)

身体と心を整えるベーシックヨガ講座

とき:6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、8/20、9/3の土曜日(全7回)10:00~11:30 **申込み:**5/22(日)までに牟呂地区市民館(☎32・4615)

【共通事項】

料金:各1,500円 **問合せ:**各申込先 ☎ 23387



どきどき挑戦講座 やさしいヨガ

とき:6/10~7/15の金曜日(全6回)13:00~14:30 **対象:**市内在住・在学・在勤の18歳以上の方 **定員:**15人(抽選)
料金:1,200円 **申込み:**5/10(火)~5/24(火)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込み可

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:6/3~6/24の金曜日(全4回)10:00~10:50 **ところ:**浜道地区体育館
らくらくフィットネス

とき:6/7~6/28の火曜日(全4回)10:00~11:00 **ところ:**牛川地区体育館

【共通事項】

対象:20歳以上の女性 **定員:**各20人(申込順) **料金:**各2,000円 **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:**5/6(金)から豊橋市スポーツ協会ホームページで必要事項を入力 **問合せ:**豊橋市スポーツ協会(☎63・3031)

豊橋いきいき健康マップ (ウォーキングマップ)作成者を募集します

ウォーキングコースを選定し、作成したマップを地域の健康づくりに活用します。
対象:自治会、地域の団体 **定員:**2グループ(抽選) **申込み:**随時、代表者の住所・氏名・電話番号を健康増進課(☎39・9140)

ウォーキングマップを展示・配布します
とき:5/16(月)~5/27(金)8:30~17:15(最終日は13:00まで) **ところ:**市役所市民ギャラリー

【共通事項】

問合せ:健康増進課(☎39・9140) ☎ 92156



PICK UP

とよはし防災リーダー養成講座

救命講習や避難所運営ゲーム(HUG)などを行います。

- と き** 6/4(土)9:00~15:00、6/11(土)・6/12(日)の1日9:00~15:40、7/2(土)・7/3(日)の1日9:00~16:00、7/9(土)10:00~15:30(全4回)
- と ころ** ライフポートとよはしほか
- 対 象** 市内在住の方
- 定 員** 100人程度(申込順)
- 申込み** 5/20(金)までに防災危機管理課(☎51・3127) HP 93325

防災体験講座 避難所体験

と き:6/19(日)9:30~12:00 ところ:青少年センター 申込み:5/19(木)~6/15(水)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

木造住宅無料耐震診断をご利用ください

対象:昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた木造住宅 その他:診断結果に応じて耐震改修工事費の補助あり。補助額など詳細はホームページ参照 申込み:随時、建築物安全推進課(☎51・2579) HP 37441

暮らしの **安全安心** ひとことメモ

自転車を安全に利用しましょう!

昨年、市内で発生した自転車事故での死傷者数は325人(うち死亡者数2人)と、愛知県内でワースト1位でした。自転車を安全に利用し、交通事故にあわないために、以下のルールを守りましょう。

- ・ 自転車は原則、車道の左側を走行する
- ・ 歩道を走行する際は歩行者優先で、車道寄りを徐行する
- ・ 飲酒運転や二人乗り、並進はしない
- ・ 夜間はライトを点灯し、反射材を活用する
- ・ ヘルメットを着用し、自転車損害賠償保険などに加入する

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 64049

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。

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習Ⅲ

小児や乳幼児に対する心肺蘇生法や異物除去法などを学びます。

と き:6/18(土)9:00~12:00 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:5/1(日)~5/15(日)にホームページで必要事項を入力 問合せ:消防救急課(☎51・3101) HP 33314

防火管理講習(①甲種②乙種)

と き:①5/26(木)9:30~16:00、5/27(金)9:30~15:00(全2回)②5/26(木)9:30~16:30 ところ:ライフポートとよはし 対象:どなたでも(市内在住・在勤の方優先) 定員:①②あわせて100人(申込順) 料金:①5,600円②5,100円 申込み:5/9(月)~5/11(水)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) HP 64282

小さなお子さんがいるご家庭の防災について

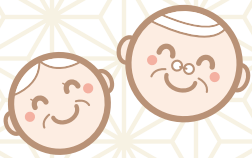
災害時に便利な物や命を守る行動を学びます。

と き:6/9(木)10:30~11:30 ところ:こども未来館「ここにこ」 対象:妊娠中の方、3歳児以下と保護者 定員:15組(抽選) 講師:防災危機管理課職員 申込み:5/15(日)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・5525)

自動車盗には複数の盗難対策を組み合わせましょう

昨年、市内では自動車盗が14件発生し、前年に比べ7件増加しています。防犯装置を搭載している自動車でも盗難被害にあっており、複数の防犯装置を組み合わせることで被害を防ぎやすくなります。ハンドル固定装置やタイヤロックなどの車両盗難防止装置を取り付けるほか、センサーライトや振動に反応して警告音を発し周囲に異常を知らせる装置を設置するなど、複数の盗難対策を組み合わせましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 7255



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

シニアのための食とお口の健康講座

口の中を清潔に保ち、感染症を予防する方法などを学びます。
対象:おおむね65歳以上の方 **講師:**管理栄養士ほか **定員:**①20人②40人③30人(各申込順) **申込み:**各2日前までに住所、氏名、電話番号を①は喜寿苑(☎35-6770)、②はアースサポート豊橋駅西(☎43-5211)、③は作楽荘(☎48-7888)の各地域包括支援センター ☎ 5499

	とき	ところ
①	6/9(木)13:30~15:00	北部地区市民館
②	6/9(木)13:00~15:00	羽根井地区市民館
③	6/16(木)13:30~15:00	保健所・保健センター

暮らしに役立つ情報コーナー

「豊橋おかえりネット」に登録しましょう

認知症の方は、記憶力や判断力が低下し、道を間違えたり自分の家から分からなくなったりすることがあります。「豊橋おかえりネット」は、認知症の方が行方不明となったときに、その方の特徴や服装などの情報を約7200人の協力員と約280の事業所・団体にメールで送信し、発見活動への協力を依頼することで、行方不明者の早期発見につなげる支え合いのネットワークです。

令和3年度は、行方不明になり豊橋おかえりネットを活用した事例が36件ありました。認知症により道に

「豊橋おかえりネット」に登録しましょう

迷う心配がある場合は、豊橋おかえりネットに登録しましょう。登録は、登録を希望される方の親族や後見人などでも行うことができます。登録方法など詳細はホームページをご覧ください。

問合せ 中央地域包括支援センター
 (☎54-7170)、長寿介護課(☎51-2338)
 ☎ 70651



図解でわかる! 鎌倉幕府とは

源頼朝の生涯を資料を通して学びます。
とき:①5/12(木)13:30~15:00②6/1(水)10:00~11:30
申込み:前日までに①高師台地区市民館(☎48-0321)②豊城地区市民館(☎53-3304)
[共通事項]ところ:各申込先 **対象:**60歳以上の方
定員:各40人(申込順) ☎ 23387

高齢者セミナー

①みんなで楽しく歌おう! ②お遍路入門
とき:①5/12(木)②5/26(木)13:30~15:00 **定員:**各20人(申込順) **申込み:**各前日までに北部地区市民館(☎53-4212)
 ③足元は危険がいっぱい! ④記者から学ぶ新聞の読み方
とき:③5/18(水)④6/1(水)10:00~11:30 **定員:**各40人(申込順) **申込み:**各前日までに中部地区市民館(☎53-0638)
[共通事項]ところ:各申込先 **対象:**60歳以上の方 ☎ 23387

