

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

選べる教室体験会

身体も頭もシャキッと!ハツラツ レク体操

【とき】 6/29(水)13:30~14:15

ボールエクササイズ

【とき】 6/29(水)14:30~15:15

【共通事項】

【ところ】 大清水地区体育館 【定員】 各20人(申込順) 【料金】 各500円

【持ち物】 室内用運動靴 【申込み】 6/1(水)から総合体育館(☎32・9611) ☎ 93191

楽しく運動しよう!



歯の健康フェスティバル オンライン 2022 健康家族で輝く笑顔

むし歯の予防方法などを、歯と口に関する動画やクイズで学べます。

【とき】6/1(水)~6/30(木) 【その他】視聴方法など詳細は歯の健康フェスティバルホームページ参照 【問合せ】豊橋市歯科医師会(☎26・8300)、健康増進課(☎39・9136) ☎ 83299

禁煙について考えてみませんか?

喫煙はがんの発症率を上げるほか、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めます。喫煙による健康への影響や禁煙治療の解説などを、クイズ形式やパネル展示で紹介しますので、健康とたばこの関係について考えてみましょう。

【とき】6/6(月)まで 【ところ】市役所市民ギャラリー、保健所・保健センター 【問合せ】健康増進課(☎39・9136) ☎ 9373

アクアビクス教室

膝や腰への負担が少ない水中運動を音楽に合わせて楽しめます。

【とき】6/9(木)、6/16(木)、6/23(木)(全3回) 14:30~15:30 【ところ】アクアリーナ豊橋 【対象】18歳以上の方 【定員】20人(申込順) 【料金】3,300円 【申込み】随時、アクアリーナ豊橋(☎31・4781) ☎ 93194

健康経営セミナー 働く男性の身だしなみ&マネー管理

心身ともにいきいきと働く^{ひけつ}秘訣を学びます。

【とき】7/5(火)14:00~16:20 【ところ】①まちなか図書館 【定員】①30人②100人(各申込順) 【その他】②はオンライン会議システム「Teams」で受講。受講方法など詳細はホームページ参照 【申込み】7/1(金)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) ☎ 94480

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】7/1~7/22の金曜日(全4回) 10:00~10:50 【定員】20人(申込順)

バレトン

【とき】7/1~7/22の金曜日(全4回) 11:05~11:50 【定員】18人(申込順)

【共通事項】

【ところ】浜道地区体育館 【対象】20歳以上の女性 【料金】各2,000円 【その他】らくらくフィットネス教室も別日程で開催。日程など詳細は豊橋市スポーツ協会ホームページ参照 【申込み】6/7(火)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)



バレトン



PICK UP

アオハル防災キャンプの参加者を募集します

災害時に役立つ知識や備えなどを楽しみながら学びます。

- と き** 7/28(木)～7/29(金) **と ころ** 少年自然の家
対 象 市内在学の高校生 **定 員** 30人程度(申込順)
申 込 み 6/24(金)までにホームページで必要事項を入力
問 合 せ 防災危機管理課(☎51・3127)
☎ 94162

水防訓練をオンラインで配信します

集中豪雨による災害を想定した訓練のようすを視聴できます。

- と き** 6/3(金)9:30 **その他** 視聴方法など詳細はホームページ参照 **問 合 せ** 防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 94161

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** ①7/11(月)②9/11(日)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6/1(水)～7/10(日)、②は8/1(月)～9/10(土)9:00～16:00に消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く
☎ 15401

防火管理講習(①甲種②乙種)

- と き** ①7/6(水)9:30～16:00、7/7(木)9:30～15:00(全2回)
②7/7(木)9:30～16:30 **と ころ** ライフポートとよはし **対 象** 防火管理者の選任が必要な対象物の関係者(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** 6/15(水)～6/17(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)
☎ 64282

横断歩道のルールを守りましょう

昨年、豊橋市で発生した交通事故における歩行者の死傷者のうち、横断歩道を横断中が約3割を占めていました。道路を横断するときは横断歩道を渡り、渡る際はドライバーに対し手を挙げて目で合図しましょう。また、ドライバーは、歩行者が横断歩道を横断中または横断しようとしている場合には、必ず一時停止し歩行者に道を譲らなければなりません。横断歩道に近づいたときは、横断歩道に横断者がいないか確認しましょう。

- 問 合 せ** 安全生活課(☎51・2550) ☎ 7237

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。

地域力向上講座

避難所を開設した際の運営方法を学びます。

- と き** 6/25(土)10:00～11:30 **と ころ** 高豊地区市民館
申 込 み 6/15(水)までに高豊地区市民館(☎21・2824)
☎ 23387

災害ボランティアコーディネーター養成講座

被災者の要望を把握し、ボランティアを送り出す方法を学びます。

- と き** 8/6(土)9:30～16:30 **と ころ** あいとピア **対 象** 高校生以上 **定 員** 30人(抽選) **申 込 み** 7/19(火)までに市民協働推進課(☎51・2188) ☎ 93294

夏休み親子防災教室

親子でできる防災対策と盲導犬の役割を学びます。

- と き** 7/16(土)10:00～12:00 **と ころ** さくらピア **対 象** 市内在住・在学の小学生以上と付添者 **講 師** 中西真由美さん(盲導犬ユーザー)ほか **定 員** 30人(申込順) **料 金** 200円 **その他** 手話通訳・要約筆記などあり **申 込 み** 6/1(水)9:00から、さくらピア(☎53・3153) ☎ 32402

自主防犯活動を支援します

防犯パトロール物品の配布

帽子、反射材付きタスキ、サインライトを配布します。

対 象 10人以上の団体

青色回転灯の貸し出し

対 象 警察から証明を受けた団体 **その他** 青色回転灯を使用するパトロールは豊橋警察署に申請が必要

安全物品の配付

反射材付きのタスキまたはリストバンドを配布します。

対 象 市内在住で夜間にウォーキングなどをする方

【共通事項】

- 申 込 み** 随時、申込書を安全生活課※申込書は安全生活課で配布 **問 合 せ** 安全生活課(☎51・2303) ☎ 7256



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

東三河広域連合 介護入門講座

介護の初歩的な知識や技術などを学びます。

とき:7/1~7/29の金曜日(全5回) 10:00~15:00 **ところ:**田原福祉グローバル専門学校(田原市田原町) **対象:**東三河地域在住・在勤でおおむね60歳以上の、介護職に就いていない方 **定員:**50人(申込順) **申込み:**6/24金までに田原福祉グローバル専門学校(☎0531・22・3939) **問合せ:**東三河広域連合介護保険課(☎26・8473)

ふれあい料理講習会

料理を通して参加者同士で交流します。

とき:①7/12(火)②7/21(木)③7/29(金)10:00~13:00 **ところ:**①あイトピア②つつじが丘③大清水の各地域福祉センター **対象:**市内在住で60歳以上の高齢者のみの世帯の方 **定員:**各15人程度(抽選) **料金:**各400円 **申込み:**6/28(火)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

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:**①④各30人②50人③10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は福祉村(☎45・5130)、②は東部(☎64・6666)、③は赤岩荘(☎66・1262)、④はさわらび(☎54・3521)の各地域包括支援センター ☎5499

	とき	ところ
①	6/23(木)13:30~15:00	野依校区市民館
②	6/30(木)13:30~15:00	東部地区市民館
③	7/7(木)10:00~11:30	東陵地区市民館
④	7/14(木)13:30~15:00	石巻地区市民館

シルバーカーや4点杖の購入費用の一部を補助します

対象:市内在住の65歳以上で、次の全てに該当する方①要支援1・2の介護認定をされている、または介護予防・日常生活支援総合事業の対象に認定されている②おおむね3年以上継続してシルバーカーなどを使用できる③過去に一度も補助を受けていない **補助額:**本体価格(税抜き)の2分の1※シルバーカーは上限10,000円、4点杖は上限5,000円 **その他:**購入前に福祉用具専門相談員が在籍する販売店での手続きが必要。手続き時に介護保険被保険者証を持参 **問合せ:**長寿介護課(☎51・2333)

☎94224



後期高齢者福祉医療費助成制度のお知らせ

7月29日(金)に、後期高齢者福祉医療費助成制度における、ひとり暮らし要件の新規受付を終了します。ひとり暮らし要件の対象範囲は、①単身で生活を営んでおり、同一敷地内または隣接地に親族がいない②所得がなく(年金のみの場合年額80万円以下)、税法上の被扶養者になっていない③親族から経済的な援助を受けていない、の全てに該当する方です。申請を行っていない方は、速やかに手続きをしてください。

問合せ:国保年金課(☎51・2344) ☎93239