

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

星空ヨガ

屋外の天然芝の上でヨガを行います。

とき 9/1、9/8、9/15、9/29、10/13、10/27の木曜日、10/4(火)、10/18(火)18:30~19:40、19:45~20:45

ところ 市民球場 **対象** 高校生以上の女性

定員 各50人(申込順) **料金** 各500円

申込み 8/2(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 豊橋スポーツパートナーズ(豊橋市スポーツ協会内 ☎63・3031)

HPVワクチン接種費用を払い戻します

対象: 次の全てに該当する方①令和4年4月1日(金)時点で豊橋市に住民登録がある平成9年4月2日~平成17年4月1日生まれの女性②令和4年3月31日までにHPVワクチンを自費で接種した **金額:** 医療機関へ支払った接種費用全額(支払った金額が確認できない場合は、市が定める金額) **その他:** 申請条件など詳細はホームページ参照 **申請:** 随時、必要書類を健康政策課(〒441-8531中野町字中原100 ☎39・9109)※申請書などはホームページで配布 ☎ 8466



足腰楽々トレーニング 誰でも簡単筋トレで体力UP!

下半身を使った動作を学び、運動習慣を身につけます。

とき: 8/9(火)、8/23(火)、8/30(火)(全3回)

10:25~11:15 **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: 随時、総合体育館(☎32・9611) ☎ 94789

豊橋創造大学大学祭で 子宮頸がん検診を実施します!

とき: 10/23(日)9:00~15:00 **ところ:**

豊橋創造大学 **対象:** 職場などで検診を受ける機会がない、市内在住で子宮頸がん検診票をお持ちの方 **定員:** 100人(申込順) **その他:** 検診の制度など詳細はホームページ参照 **申込み:** 8/1(月)

9:00~10/21(金)17:00に健康増進課(☎39・9136) ☎ 94658



夜空のもとで運動しよう!



市民大学 ترام ピラティスで心も体も美しく!

とき: 10/11、10/25、11/8、11/22、12/6の火曜日(全5回)10:30~12:00

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:** 9/28(火)までに東部地区市民館飯村分館(☎64・5261) ☎ 23387



健康づくりのためのスポーツ教室 バレトン

とき: 9/2、9/9、9/16、9/30の金曜日(全4回)11:05~11:50 **ところ:** 浜道地区体育館 **対象:** 18歳以上の女性 **定員:** 18人(申込順) **料金:** 2,000円 **その他:** らくらくフィットネス、メンテナンスヨガ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:** 8/5(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)



防災安全



日中の総合防災訓練の様子

PICK UP

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。

夜間の災害に備え 総合防災訓練を実施します

人命救助や医療救護、避難所開設訓練を行います。

- と き** 8/27(土)
- と ころ** 総合スポーツ公園、向山小学校
- その他** 開始時間など詳細はホームページ参照
- 問合せ** 防災危機管理課(☎51・3127)
- HP** 94575

花火は楽しく安全に遊びましょう

花火は取り扱いを誤ると、やけどや火災などの事故につながります。子どもだけで火を取り扱わない、水を入れたバケツを用意し、使い終わった花火は必ず水に浸ける、周囲の人と距離をとり花火を人に向けてないなど、取扱いには十分注意しましょう。

問合せ:予防課(☎51・3115) HP 94598

知っておきたい! ファーストエイド講習

応急処置が必要なけが人などを発見したときの行動を学びます。

- と き**:9/25(日)9:00~11:00 **と ころ**:中消防署 **対象**:中学生以上
- 定員**:10人(抽選) **申込み**:8/1(月)~8/15(月)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 15399

幼児安全法講習

乳幼児期に起こりやすい事故の予防法などを学びます。

- と き**:9/5(月)10:30~11:30 **と ころ**:こども未来館「ここここ」 **対象**:3歳児以下と保護者 **講師**:日本赤十字社幼児安全法指導員 **定員**:15組(抽選) **申込み**:8/15(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)

自転車の盗難対策を徹底しましょう

今年に入り、市内では自転車盗が111件(5月末時点)発生し、そのうち無施錠による被害は約7割を占めています。駐輪するときは、自宅の敷地内でも必ず鍵を掛けましょう。外出先では、管理人がいる施設や、防犯カメラなどの設備が整った駐輪場を選ぶよう心掛け、鍵は二重ロックにするなど、盗難対策を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 7254

あいちシェイクアウト訓練に参加しましょう

9月1日(休)12:00頃に同報系防災行政無線(市内63か所)と豊橋防災ラジオから「これは訓練です。訓練、地震発生。ただ今から1分間、自分の身を守る行動をとってください。」と放送を流します。自分の身を守る行動「姿勢を低く、頭を守り、じっとする」(シェイクアウト)の訓練を行いましょう。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) HP 95610

日用品で命を守る! ここここ防災塾

災害時に役立つ防災の知恵を展示物から学びます。

- と き**:8/27(土)~9/11(日)9:30~17:00
- 家族みんなで! 学ぼう防災**
- 新聞紙でスリッパを作る講座などの防災イベントを楽しめます。
- と き**:9/3(土)10:00~16:00
- [共通事項]**
- と ころ**:こども未来館「ここここ」 **問合せ**:こども未来館(☎21・5527)

歩行者などの安全を守りましょう

生活道路での歩行者や自転車の安全な通行を確保するため、市内7か所の区域を「ゾーン30」と定め、最高速度30km/hの速度規制や、クラックなどの交通安全対策を施しています。道路の出入り口に標識を設置していますので、安全運転を徹底しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 56912





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

ダイヤモンド婚・金婚を迎えるご夫婦をお祝いします!

豊橋市高齢者福祉大会^{しゅくし}で祝詞を贈呈します。
とき:11/30(水)9:30 ところ:公会堂 対象:ダイヤ
モンド婚(60周年)は昭和37年、金婚(50周年)は
昭和47年に結婚した市内在住の夫婦※結婚は
事実上の婚姻関係を含む 申込み:9/16(金)までに
申込書を長寿介護課(☎51・2337 ㊟56・3810)
※申込書は長寿介護課、各窓口センター、各地域
福祉センターほかで配布 ㊟ 52195

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:①9/21~11/30の水曜日(10/5、11/2、11/23を除く)
②9/26~12/5の月曜日(10/10(祝)、10/17、11/14を除く)
③9/29~12/8の木曜日(10/20、11/3(祝)、11/17を除く)
13:30~15:30(各全8回) ところ:①多米校区市民館②栄
校区市民館③市民文化会館 対象:市内在住の65歳以上
の方 定員:各15人(申込順) 申込み:8/1(月)~9/7(水)に
長寿介護課(☎51・2339) ㊟ 77027

簡単な読み書き・計算で認知症予防! 脳の健康教室

とき:10月~来年2月の①火曜日②水曜日③木曜日
④金曜日。時間は午前(牟呂地域福祉センターは
午後)の30分程度 ところ:①つつじが丘地域福祉
センター②八町地域福祉センター③あイトピア、
牟呂地域福祉センター④大清水地域福祉センター
対象:70歳以上の方 定員:各20人(申込順) 料金:
各月額1,600円 申込み:9/1(木)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 申込み:各2日前までに住所、
氏名、電話番号を各申込先 ㊟ 5499

とき	ところ	定員 (申込順)	申込先 (地域包括支援センター)
9/15(木)13:30~15:00	高豊地区市民館	10人	彩幸(☎23・6014)
9/22(木)13:30~15:00	アイプラザ豊橋	30人	南部(☎25・7100)
9/29(木)13:30~15:00	本郷地区市民館	30人	弥生王寿園(☎38・0508)
10/6(木)10:00~11:30	牟呂地区市民館	15人	真寿苑(☎39・3989)
10/6(木)13:30~15:00	高師台地区市民館	20人	幸王寿園(☎38・0300)
10/13(木)13:30~15:00	二川地区市民館	30人	尽誠苑(☎65・2751)
10/20(木)13:30~15:00	あイトピア	30人	中央(☎54・7170)

65歳からの かんたんスマホ教室

とき:9/29~10/27の木曜日
(全5回) 10:00~11:30 ところ:豊城地区市民館 対象:おお
むね65歳以上の方 定員:16
人(抽選) 料金:1,500円 持
ち物:スマートフォン 申込み:
8/26(金)までに豊城地区市民館
(☎53・3304) ㊟ 23387

