

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

成長期のスポーツ栄養セミナー

スポーツをする子どもに必要な栄養摂取や健康管理を学びます。

- とき** 10/22(土)13:30~14:30
- 講師** 杉島有希さん(至学館大学准教授)
- 定員** 100人(申込順)
- その他** オンライン会議システム「Zoom」で受講
- 申込み** 10/21(金)17:00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) ☎ 98621

地域力向上講座 健康寿命を伸ばすための食事づくり

とき:10/28(金)、11/11(金)(全2回)9:30~12:00 ところ:東陵地区市民館 料金:1,000円 申込み:10/15(土)までに東陵地区市民館(☎64・8088) ☎ 23387

生活習慣を見直しましょう

豊橋市は、糖尿病や糖尿病予備軍の方が愛知県の平均より多い状況です。また、愛知県民の野菜摂取量は全国で男性が最下位、女性がワースト3位となっています。糖尿病などの生活習慣病は、日常生活の中に運動を取り入れたり、食生活を見直すことで予防できます。健康な日常生活を長く送ることにつながるため、年に一度は健診を受診し、健康状態を把握しましょう。

問合せ:健康増進課(☎39・9141) ☎ 60231

朝の歩行運動と いっせいらジオ体操のつどい

とき:10/2(日)、11/6(日)、12/4(日)(雨天順延10/9(日)、11/13(日)、12/11(日))7:00 ところ:岩田運動公園、ほいっぴ 問合せ:豊橋市スポーツ協会(☎63・3031) ☎ 98016

インフルエンザの予防接種を 受けましょう

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、同時に感染することが分かっています。併発の可能性を減らし、重症化を防ぐためにも、インフルエンザの予防接種を受けましょう。なお、市内医療機関のインフルエンザの予防接種の予約状況は、豊橋市医師会ホームページで確認できます。

問合せ:豊橋市医師会(☎45・4911)、健康政策課(☎39・9109)

とよはし健康マイレージ 企業対抗チャレンジマッチ

ウォーキングアプリ「あいち健康プラス」を使い、平均歩数を競います。

とき:10/17(月)~12/11(日) 対象:市内の事業者・団体(1チーム5人以上) その他:ランキング上位のチームに賞品(空気清浄機など)あり。アプリの使用方法など詳細はホームページ参照 申込み:10/13(木)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) ☎ 69115

元気に動いて生き生き生活! 秋の教室体験会

身体をピン!頭をシャキ!健康体操教室

とき:10/20(木)10:00~10:45

ポールエクササイズ

とき:10/20(木)11:00~11:45

[共通事項]

ところ:飯村地区体育館 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:10/1(土)から総合体育館(☎32・9611) ☎ 98018

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:11/8~11/29の火曜日(全4回)10:00~10:50 ところ:下五井地区体育館 対象:18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、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:10/5(水)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)



PICK UP

家具固定インストラクター養成講座

固定金具の取り付け方や家具固定の啓発方法などを学びます。

- とき** 11/19(土)9:30～12:30、14:00～17:00
- ところ** ライフポートとよはし
- 定員** 各30人(申込順)
- 申込み** 11/4(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・3126)
HP 98717

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**:11/13日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**:10/1(土)～10/15(土)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



地域力向上講座

■今すぐ防災!待たなし

南海トラフ地震の被害予測や災害時に必要な取り組みを学びます。

- とき**:11/6(日)10:00～11:30 **申込み**:10/19(水)までに五並地区市民館(☎21・2729)

■身を守る・地域を守る! いざという時のために

火災などから自身や地域を守る方法を学びます。

- とき**:11/9(水)10:00～11:30 **申込み**:10/30(日)までに中部地区市民館(☎53・0638)

[共通事項]

ところ:各申込先 HP 23387



令和4年中の侵入盗の発生状況(7月末時点)

発生総数	69件
・空き巣	21件
・忍込み	9件
・その他	39件

**在宅中でも必ず
施錠しましょう!**

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。

津波防災訓練

津波からの避難訓練やヘリコプターによる救助訓練を行います。

- とき**:11/5(土)9:30～11:00
- ところ**:伊古部海岸 **問合せ**:
防災危機管理課(☎51・3182) HP 98429



ボウサイマンZキャラバン

ゲームやクイズを楽しみながら防災を学びます。

- とき**:11/5(土)13:00～16:00 **ところ**:こども未来館「ここにこ」 **対象者**:4歳児以上と保護者 **申込み**:10/31(月)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・3182) HP 98430



暴力団と関わらないようにしましょう

県内には約1,000人も暴力団員がおり、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

防火管理講習(①甲種②乙種)

- とき**:①11/1(火)9:30～16:00、11/2(水)9:30～15:00(全2回)②11/1(火)9:30～16:30 **ところ**:ライフポートとよはし **対象**:東三河地域在住または在勤の方 **定員**:①②あわせて100人(申込順)
- 料金**:①5,600円②5,100円
- 申込み**:10/11(火)～10/13(木)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) HP 64282





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

高齢者が介護を実践するときの基礎知識や技術などを学びます。

とき:11/6~12/4の日曜日(全5回)10:00~15:00 **ところ:**中部福祉保育医療専門学校(豊川市馬場町) **対象:**東三河在住・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:**40人(申込順) **申込み:**10/3(月)から中部福祉保育医療専門学校(☎0533・83・4000) **問合せ:**東三河広域連合介護保険課(☎26・8473)

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:**各30人(申込順)

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	申込先 (地域包括支援センター)
10/27(木)13:30~15:00	豊岡地区市民館	ケアコープ豊橋 (☎65・8567)
11/10(木)13:30~15:00	市民文化会館	コープ豊橋中央 (☎53・1519)
11/17(木)13:30~15:00	豊城地区市民館	ふくろう(☎56・0018)
11/24(木)13:30~15:00	吉田方地区市民館	ベルヴューハイツ (☎33・8110)

後付けの安全運転支援装置の 購入費用を補助します

豊橋市では、市内在住の65歳以上の方を対象に、ブレーキとアクセルの踏み間違いによる急発進を抑制する後付け装置などの購入費用を補助しています。安全に車に乗り続けるために、重大な事故につながりやすい操作誤りの対策を行いましょ。申請方法など詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 70189

エンディングサポート講座

人生の最期まで自分らしく充実して生きるための方法を学びます。

とき:①10/30(日)②11/12(土)③12/4(日)④12/17(土)13:30~15:00(④のみ13:30~15:30) **ところ:**①③まちなか図書館②④大清水まなび交流館「ミナクル」 **定員:**各50人(申込順) **その他:**エンディングノートを配布。各回の講座内容など詳細はホームページ参照 **申込み:**①は10/21(金)②は11/4(金)③は11/25(金)④は12/9(金)までに住所、氏名、年齢、電話番号を長寿介護課(☎51・3139 ☎56・3810)※ホームページからも申し込み可 ☎ 98582

スマートフォン高齢者向け講座

とき:①10/21(金)②10/31(月) **ところ:**①石巻②牟呂の各高齢者活動センター **対象:**市内在住の60歳以上の方 **定員:**各時間6人(申込順) **申込み:**10/14(金)までに豊橋市シルバー人材センター(☎48・3301) ☎ 70464

時間	内容
10:00~11:00	電源の入れ方、ボタンの操作方法、電話のかけ方、カメラの使い方
12:30~13:30	アプリの追加の方法、インターネットの使い方
14:00~15:00	メール・マップ・SNSの使い方