

介護予防教室 時間は午前9時30分～11時30分

とき	ところ	とき	ところ
7月18日(水)	豊岡地区市民館 (西岩田四丁目)	7月26日(木)	東陵地区市民館 (牛川町字乗小路)
7月19日(木)	松葉校区市民館 (大橋通三丁目)	7月27日(金)	仁連木老人福祉センター (仁連木町)
7月20日(金)	豊城地区市民館(今橋町)	7月31日(火)	八町地域福祉センター (八町通五丁目)
7月24日(火)	つつじが丘地域福祉センター (佐藤五丁目)		

▼日程など 左表▼対象 おおむね65歳以上の高齢者▼内容 転倒予防と高齢者の食事について学びます▼講師 理学療法士、保健師など▼定員 各30人(先着順)▼受講料 無料▼問合先 介護保険課(☎51・2362)



スポーツ教室

申し込み 7月10日午前9時から参加料(おつりのないように用意してください)を豊橋市体育協会(☎63・3031)、武道館、総合体育館、総合運動場管理事務所、各地区体育館、トレーニングセンター、グリーンスポーツセンター

教室名	とき	ところ	対象/定員(申込順)/参加料/その他
夏休み・剣道教室(全5回)	8月7日(火)～11日(土)午後1時～3時	武道館(豊橋公園内) 草間地区体育館(草間町字平東)	小学5年生～中学生 / 50人 30人 / 2,500円 / 竹刀、防具が必要
夏休み・卓球教室(全6回)	8月5日(日)～11日(土)(8月6日を除く) 午前10時～正午	前田南地区体育館(前田南町二丁目) 浜道地区体育館(浜道町字桜)	小・中学生 / 各60人 / 各2,500円
弓道教室(全8回)	8月4日(土)～9月1日(土)の火・土曜日(8月14日を除く)午後6時30分～8時30分	武道館弓道場(豊橋公園内)	中学2年生以上 / 40人 / 3,500円 (中学生は3,000円)
夏休み・ソフトボール教室(全8回)	7月21日(土)～31日(火)(7月22日・28日・29日を除く)午後4時～6時(雨天順延)	福岡小学校(橋良町字平野)(27日のみ中野小学校(橋良町字向山))	小学生 / 40人 / 3,000円
夏休み・バスケットボール教室(全8回)	7月24日(火)～8月3日(金)(7月28日～30日を除く)午後3時～5時	飯村地区体育館(飯村北一丁目)	小学生 / 80人 / 3,000円

暮らし情報

支援



精神保健福祉家族教室

とき 7月26日(木)午後1時30分～3時30分
ところ 保健所(富本町字国隠)
対象 心の病を持つ方の家族
内容 講演「精神疾患を理解しよう」
講師 神谷純さん(かみやメンタルクリニック院長)
定員 50人(申込順)
参加料 無料
申し込み 7月25日までに保健予防課(☎51・3621)



神経系難病患者・家族のつどい

とき 7月25日(水)午前10時～11時30分
ところ あいトピア(前畑町)
対象 パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経系難病の方と家族
内容 「あゆみの会報」づくりと交流会
参加料 無料
問合先 保健予防課(☎51・3621)



ストレッチ講座 ゆる体操

日程など 下表
ところ さくらピア(東新町)
対象 障害



害者手帳所持者と家族(支援者同伴可)
内容 プラプラ、モゾモゾなどの擬態語を声に出しながら体をゆるめ、ときほぐす「ゆる体操」を行います
講師 数本誠吾さん(日本ゆる協会公認ゆる体操正6級教師)
定員 各コース15人(申込順)
受講料 無料
申し込み 7月1日からさくらピア(東新町)☎53・3153
☎53・3200

ストレッチ講座 ゆる体操

とき	コース/時間
7月13日(金)	A / 午前10時30分～正午
	B / 午後1時～2時30分
7月21日(土)	C / 午前10時30分～正午
	D / 午後1時～2時30分
7月29日(日)	E / 午前10時30分～正午
	F / 午後1時～2時30分

B、Fコースは手話通訳あり



児童手当の所得制限限度額は、平成19年6月支給分から据え置きです。詳しくは、本紙5月1日号9ページをご覧ください。

問合先 子育て支援課(☎51・2321)

相談



相談内容は秘密厳守。気軽に相談してください。

記載のない相談費用は無料。申し込みが必要な場合は申込期間が明記してあります

相談内容(対象など)	とき/定員(申込順)/担当 敬称略	ところ	問合せ先(申込期間)
じっくり健康相談 (市内在住の方)	7月13日(金) 7月30日(月) 午前9時～午後4時 / 保健師、管理栄養士 保健師、歯科衛生士	市役所健康課健康相談室 (東館3階)	健康課 ☎51・2370 (7月12日まで 7月27日まで) 電話相談も可
シニア元気講座 (市内在住の60歳以上の方を対象とした、健康に関する講座と相談)	[若さを保つストレッチ、健康相談] 7月2日(月) 7月9日(月) 7月30日(月) [口の健康と体操、健康相談] 7月3日(火) 7月13日(金) 7月17日(火) 午前10時～正午 / 保健師ほか (会場によって異なります)	大岩老人福祉センター(大岩町字東郷内) 牟呂老人福祉センター(牟呂町字郷社) 高師老人福祉センター(高師町字北原) 下地老人福祉センター(下地町字宮前) 仁連木老人福祉センター(仁連木町) 石巻老人福祉センター(石巻本町字市場)	高齢福祉医療課 ☎51・2337
子どものための心の相談 (市内小・中学生と保護者)	7月6日(金)・20日(金) 午後1時30分～5時30分 / 鎌倉利光(臨床心理士)	カリオンビル (松葉町二丁目)	教育会館相談室 ☎33・2115
個別栄養相談	月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時(予約制) / 管理栄養士	保健所 (富本町字国隠)	保健予防課 ☎51・3621
思春期精神保健相談(ひきこもりや摂食障害等の心の問題を抱える方とその家族)	7月18日(水)午後1時30分～3時30分 / 4人 / 精神科医	保健所 (富本町字国隠)	保健予防課 ☎51・3621(7月13日まで)
日常生活における心配ごと相談	火・金曜日午後1時～4時(熟年者のことぶき結婚相談も同時開催) 水曜日午後1時～4時 木曜日午後1時～4時	八町地域福祉センター(八町通五丁目) つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) 大清水地域福祉センター(大清水町字大清水)	八町地域福祉センター ☎52・1341 つつじが丘地域福祉センター ☎64・5611 大清水地域福祉センター ☎25・6141 電話相談も可
心の相談(女性)	7月24日(火)午後1時30分～3時30分 / 2人 / 匹田幸余(臨床心理士)	女性会館(神野ふ頭町ライフポートとよはし内)	女性会館 ☎33・2800 (予約制。7月11日午前9時から)
法律相談(女性)	7月20日(金)午後1時30分～3時30分 / 4人 / 大塚公美子(弁護士)	女性会館(神野ふ頭町ライフポートとよはし内)	女性会館 ☎33・2800 (予約制。7月6日午前9時から)
女性の悩みごと相談(DV相談)	7月11日(水)午前10時～午後3時 / 愛知県女性相談センター東三河駐在室女性相談員	女性会館(神野ふ頭町ライフポートとよはし内)	女性会館 ☎33・2800(内線333) 面接相談・電話相談
女性のための電話悩みごと相談(女性)	火～土曜日午前9時～午後3時 (祝日は除く)	-	女性会館相談室 ☎33・3098
国民年金相談	7月11日(水)・25日(水) 午前9時～正午、午後1時～4時	市役所国保年金課(西館1階)	国保年金課 ☎51・2290
家庭児童相談	月～金曜日午前10時～午後4時	市役所子育て支援課 家庭児童相談室(東館2階)	家庭児童相談室 ☎54・7830 電話相談・面接相談

専門家による「NPOサポート相談」を開催します

▶とき 第2土曜日、第4火曜日の午前11時～午後6時(月曜日が祝休日の場合は水曜日)▶ところ カリオンビル内オレンジプラザ(松葉町二丁目)▶内容 市民活動を進めるうえでの困りごと、団体マネージメント、助成金の活用などの相談に専門家が応じます。1回の相談は1時間(原則予約制・無料)▶問合せ 豊橋市民センターオレンジプラザ(☎56・5160)

