

パパママ

主に未就学児のパパママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。



体を動かして
楽しもう！

PICK UP



定員
70組
(抽選)

パパママ子育て講座 クリスマス親子運動遊び会

とき:12/2(土)10:00~11:30 ところ:石巻地区体育館
対象:年小~年長児と保護者 料金:200円 申込み:
11/15(水)までにホームページで必要事項を入力 問
合せ:子育て支援課(☎51・2233) ☎ 106574

みんなあつまれ おそとであそぼう

砂遊びやボール遊びが楽しめます。
とき:11/27(月)、11/28(火)10:00~11:00(雨天中止) ところ:
こども未来館「ここにこ」 対象:3歳児以下と保護者 問合せ:
こども未来館(☎21・5528)

幼児ふれあい教室

親子リトミック教室
とき:12/1~12/22の金曜日(全4回) ところ:豊城地区市民館
対象:2歳以上の未就園児と保護者 定員:15組(抽選)

はじめての体操教室 親子で運動・工作あそび
とき:12/5、12/19、来年1/16、1/30の火曜日(全4回) ところ:
石巻地区市民館 対象:2歳以上の未就園児と保護者 定員:
13組(抽選) 料金:400円

旬を味わい親子で免疫UPで腸活
とき:12/14(木)、来年1/11(木)、2/8(木)(全3回) ところ:南稜地
区市民館 対象:2歳6か月以上の未就園児と保護者 定員:6組
(抽選) 料金:1,500円

発達を促すベビリズム体操
とき:12/20、来年1/10、1/24、2/7の水曜日(全4回) ところ:
東部地区市民館 対象:5か月~1歳6か月の未就園児と保護
者 定員:15組(抽選)

[共通事項] 申込み:11/15(水)までにホームページで必要事項を
入力 問合せ:子育て支援課(☎51・2233) ☎ 93322



カミカミ教室

歯磨きの仕方や、離乳食の食べさせ方などを学びます。
とき:12/7(木)、12/20(水)、来年1/11(木)、1/24
(水)9:30~11:30 ところ:保健所・保健セン
ター 対象:9~11か月児の保護者 定員:各10
組(申込順) 申込み:随時、こども保健課(☎39・
9160) ☎ 45213



モグモグ教室

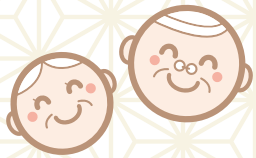
離乳食作りを見学し、離乳食の進め方を学びます。
とき:12/8(金)、12/21(木)、来年1/12(金)、1/25(木)10:15~11:30
ところ:保健所・保健センター 対象:5・6か月児
の保護者 定員:各15組(申込順) 申込み:随
時、ホームページで必要事項を入力 問合せ:
コープあいち豊橋センター(☎43・5020)、こ
ども保健課(☎39・9160) ☎ 45212



こども未来館
子育て講座 対象:2・3歳児と保護者 申込み:11/15(水)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)

親子でつくろう どんぐりデコケーキ
とき:12/1(金)10:30~11:30 定員:10組(抽選)

親子クッキング 親子でクリスマスクッキング
とき:12/11(月)10:00~11:30 定員:6組(抽選) 講師:山本友
香さん(コープあいち管理栄養士) 料金:500円



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

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：①来年1/10～3/13の水曜日(2/14、3/6を除く)②1/16～3/19の火曜日(2/6、3/5を除く) 13:30～15:30(各全8回) **ところ**：①羽根井地区市民館②岩田校区市民館 **対象**：市内在住で65歳以上の方 **定員**：①30人②15人(各申込順) **申込み**：11/1(水)～12/20(水)に長寿介護課(☎51・2339) ☎ 77027

高齢者セミナー

血液循環体操で身体の中からすっきり

とき：11/15(水)13:30～15:00

お楽しみコンサート♪音楽で健康に

とき：11/24(金)13:30～15:00

廃棄物から未来を考える

とき：11/29(水)13:30～15:00

【共通事項】

ところ：南部地区市民館 **申込み**：各前日までに南部地区市民館(☎47・0974) ☎ 23387



運転免許証の自主返納者に助成します

対象：市内在住の70歳以上で、有効期限内の運転免許証を自主返納した方 **補助額**：タクシー料金補助券・交通助成券(電車・バス・コミュニティバス共通)・元気パス購入助成券のいずれか5,000円分、電動アシスト自転車の購入費用の1/4(上限15,000円) **申請**：返納から1年以内に申請書などを安全生活課(☎51・2550)※申請書などは安全生活課、ホームページほかで配布 ☎ 70188



後付けの安全運転支援装置の 購入費を補助します

市では、高齢者の安全向上に向け、市内在住で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



もっと使えるようになりたい！ スマホでフレイル予防講座

チームでスマートフォンの文字入力や写真撮影などを実践します。

とき：①12/7(木)、12/14(木)、来年2/29(木)②12/13(水)、12/20(水)、3/6(水) 13:30～14:30(12/7、12/13は13:15～15:00。各全3回) **ところ**：①市民文化会館②市役所東86会議室 **対象**：市内在住のおおむね65歳以上でスマートフォンを持っている方 **定員**：各25人(申込順) **申込み**：11/1(水)～11/30(木)に長寿介護課(☎51・2339) ☎ 106069

