

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**

## 健康づくりのためのスポーツ教室 ピラティス春季

- とき** 4/3~5/15の水曜日9:45~10:45(全7回)
- ところ** 飯村地区体育館
- 対象** 18歳以上の女性
- 定員** 20人(申込順)
- 料金** 3,500円
- 申込み** 3/7(木)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)

体幹を鍛えて代謝を上げよう!



## 新型コロナワクチンの 無料接種が終了します

新型コロナワクチンを自己負担なしで接種できる期間は、3月31日(日)までです。接種を希望する方は早めに予約し、接種を受けましょう。予約方法など詳細は接種券に同封の案内文をご確認いただくか、お問い合わせください。なお、来年度以降の接種方法など詳細は、ホームページをご確認ください。

**問合せ:**豊橋市新型コロナワクチンコールセンター(☎050・3665・8129) HP 108514



## 腰痛改善&美姿勢 トレーニング教室

**とき:**3/12(火)、3/19(火)、3/26(火)9:20~10:10(全3回) **ところ:**浜道地区体育館 **定員:**20人(申込順) **料金:**1,980円 **その他:**1回のみ500円で体験可 **申込み:**随時、総合体育館(☎32・9611) HP 108591



## 健康 コラム

季節の変わり目には  
ストレッチを!

3~4月は、朝晩の大きな寒暖差で身体に負荷がかかるほか、進学や就職などの環境の変化によるストレスが重なることで、心身の不調を感じやすくなります。  
ストレッチやウォーキングなどで適度に身体を動かすことにより、血行が促進され、自律神経のバランスを整えることができます。  
ストレッチ解消にも効果的なストレッチを日常生活に取り入れましょう。また、ストレッチを行う際は呼吸を止めず、痛みのない範囲で行いましょう。

9116 問合せ 健康政策課(☎39)

### ポイント

ひじが下がらないよう  
注意しましょう



### ポイント

ひじは肩の高さまで  
上げましょう



① 握りこぶしを両脇の横に  
持つ  
肩甲骨をほぐすストレッチ

② ひじを後ろに引き、肩甲骨を  
寄せる。10秒間体勢をキ  
プし、3回行う。



PICK UP

## とよはし防災フェスティバル in イオン豊橋南店

緊急車両の見学や家具固定体験などができます。

- とき** 3/9(土)10:00~15:00
- その他** 防災スタンプラリーでスタンプを集めた方にプレゼント(備蓄品)あり
- 問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182)
- HP** 108584

## 豊橋交通安全アプリを活用しましょう

市内で発生した交通事故の情報などを地図上にまとめており、危険地点がひと目でわかります。また、自分が危険だと思った地点を登録して、他の利用者に情報共有することもできます。危険な交差点や通学路の注意地点の確認など、日頃の交通安全にご活用ください。

- 問合せ** 安全生活課(☎51・2550)
- HP** 101092



豊橋交通安全アプリ

## 山火事に注意しましょう

林野火災は、例年3月から5月にかけて多く発生しています。発生原因の多くは、たき火の不始末などによるものです。枯れ草の周囲などでのたき火や、強風・乾燥時の火の使用は控えましょう。

- 問合せ** 予防課(☎51・3115)
- HP** 82710



## 令和5年中の市内犯罪発生状況 ※犯罪件数は刑法犯認知件数。( )内は前年比

犯罪件数	1,887件 (152件増)
・住宅対象侵入盗	43件 (11件減)
・自転車盗	462件 (102件増)
・自動車盗	5件 (2件減)
・部品ねらい	36件 (18件減)
・オートバイ盗	60件 (32件増)

自転車盗やオートバイ盗が増加しています。必ず鍵をかけましょう。

# 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。

## 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** ①4/22(月)②5/19(日)9:00~12:00 **ところ** 中消防署
- 対象** 中学生以上 **定員** 各30人(申込順) **その他** 修了証を交付 **申込み** ①は3/1(金)~3/15(金)②は4/1(月)~4/15(月) 8:30~17:15に消防救急課※土・日曜日、祝日を除く
- 問合せ** 消防救急課(☎51・3101) **HP** 15401



## 豊橋おかえりネットに登録しましょう

認知症の方は、記憶力や判断力が低下し、道を間違えたり自分の家がわからなくなったりすることがあります。「豊橋おかえりネット」は、行方不明になった認知症の方などの特徴や服装などの情報を協力員や事業所・団体にメールで送信し、発見活動への協力を依頼することで、行方不明者の早期発見につなげるネットワークです。認知症により道に迷う心配がある場合は、事前に豊橋おかえりネットに登録しましょう。登録を希望する方の親族や後見人などでも登録できます。登録方法など詳細はホームページをご覧ください。

- 問合せ** 長寿介護課(☎51・2338) **HP** 70651

