

パピママ

主に未就学児のパピ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。

PICK UP



子育て情報をお届けします！



3/1(金)からパピママレポーターがInstagramをはじめます！

市民レポーターが、子連れで利用しやすい店舗やイベント情報のほか、子育てに役立つ知識などを発信していきますので、ぜひフォローしてください。



papimama.toyohashi

問合せ: 子育て支援課 (☎51・2233) ☎ 72088

すくすく広場

リズム遊びや読み聞かせを通して、発達を促す方法を学びます。
 とき: 3/6(水)10:30~11:15 ところ: 交通児童館 対象: 3歳児以下と保護者 問合せ: 交通児童館 (☎61・5818)

幼児ふれあい教室

親子で楽しむ無制限あそび
 とき: 4/2(火)、4/22(月) ところ: アイプラザ 豊橋 対象: 6か月以上の未就園児と保護者 定員: 各10組(抽選) 料金: 各100円

産後の体をヨガでリセットしよう
 とき: 4/16~5/7の火曜日(全4回) ところ: 東部地区市民館 対象: 3か月~1歳未満の未就園児と保護者 定員: 20組(抽選)

ポッキー先生と親子ふれあい遊び
 とき: 4/24(水)、5/1(水)、5/8(水)(全3回) ところ: 石巻地区体育館 対象: 2歳以上の未就園児と保護者 定員: 40組(抽選) 料金: 200円

[共通事項]
 申込み: 3/15(金)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

家事代行サービス利用クーポンの有効期限をご確認ください

民間の登録事業者が提供する家事代行サービスを1回500円で利用できるクーポンは、サービスの提供日が有効期限内の場合に利用できます。クーポンの有効期限は、令和4年4月2日から令和5年3月31日に生まれた子がいる世帯は令和6年3月31日まで、それ以降に生まれた子がいる世帯は1歳の誕生日の前日までです。
 問合せ: 子育て支援課 (☎51・2233) ☎ 102046

マタニティーコンサート

とき: 3/8(金)10:30~11:00 ところ: 交通児童館 対象: 妊娠中の方 定員: 30人 (申込順) 出演: Vari Strumenti 申込み: 随時、交通児童館 (☎61・5818)

カミカミ教室

歯みがきの仕方や、離乳食の食べさせ方などを学びます。
 とき: 4/11(木)、4/24(水)、5/9(木)、5/22(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: こども保健課 (☎39・9160) ☎ 45213

こども未来館 子育て講座

問合せ: こども未来館 (☎21・5528)

みんなあつまれ おそとであそぼう

とき: 3/18(月)、3/19(火)10:00~11:00(雨天中止) ところ: 芝生広場 対象: 3歳児以下と保護者

親子クッキング 春野菜を楽しく食べよう

とき: 4/15(月)10:00~11:30 対象: 2・3歳児と保護者 講師: 山本友香さん(コープあいち管理栄養士) 定員: 6組(抽選) 料金: 500円 申込み: 3/15(金)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力

パパ大好き!一緒に遊ぼう

とき: 4/21(日)10:30~11:30 対象: しっかり歩ける子~2歳児と保護者 講師: 石川義晴さん(体育インストラクター) 定員: 16組(抽選) 申込み: 3/15(金)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力

暮らし情報の16ページに「おはなしのへやが渥美線に出張!おはなしでん」を掲載しています。

**アクアリーナ豊橋 体育教室
新年中児・新年少児体験会**

鉄棒や跳び箱、ボールなどを使って基礎運動能力を高めます。
とき：①3/16(土)12:00～12:55②3/20(祝)16:15～17:10 **対象**：①令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの方②平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方 **定員**：各10人(申込順) **料金**：各500円 **申込み**：随時、アクアリーナ豊橋(☎31・4781) ☎ 107973

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：4/12(金)、4/25(木)、5/10(金)、5/23(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



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

「ええじゃないか豊橋 ほの国体操」のDVDを貸し出しています

「ええじゃないか豊橋 ほの国体操」は、高齢者の介護予防や健康づくりを目的に、市内のリハビリテーションや介護の専門家と協力して制作しました。5～10分程度のメニューを6種類収録しています。DVDを貸し出していますので、家族やグループなどでぜひ、ご利用ください。
ところ：長寿介護課、各地区・校区市民館 **その他**：貸し出し期間は2週間。体操はホームページからも視聴可 **問合せ**：長寿介護課(☎51・2338) ☎ 45727

いきいき市民 ピックアップ!

さまざまな分野で第2の人生を謳歌している皆さんを「いきいき市民」として紹介します。

問合せ 広報広聴課(☎51・2165)

歩いて日本1周を達成!



中村 実さん (73歳)

大変なことよりも楽しいことの方が多く、「人との出会いや人情、普段見ることのできない景色に浸り、多くの人に助けてもらって達成できた日本1周だった」と、中村さんは旅を振り返ります。



高校時代に陸上800mで県大会5位の記録を持つ中村さん。50歳の頃に近場から歩き始め、徐々に距離を伸ばし、東海道五十三次の約500kmを歩き切ると「この調子で日本全国も歩けるのでは」と思い、日本一周を目指し始めました。
 基本は仕事の休日や長期休暇などを利用して、前回最後に歩いた場所まで電車で向かい、宿を転々としながら行けるところまで歩きました。コツコツと歩みを進めて延べ232日、17年かけて日本1周を達成し、総距離7986kmもの道のりを踏破しました。

これからの無理のない範囲で歩きつつ、まだ歩いていない離島などを含め、もう一度日本一周に挑戦したいと意気込む中村さん。「歩くことは、人との出会いや自分の健康管理にもつながる。私を知って、歩いてみようと思うってくれる人が少しでも増えたら嬉しい」と、熱く思いを語ってくれました。



歩いた区間・距離などを記した資料(抜粋)

