

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

市民大学 ترام

楽しい太極拳入門！ 太極拳への第一歩 基礎編

【とき】 5/12～6/2の日曜日14:00～15:00(全4回)

【申込み】 4/30(火)までに吉田方生涯学習センター(☎32・3978)

バランスボールで体幹を鍛えよう！ 初心者向け

【とき】 5/30、6/13、6/27、7/11の木曜日10:00～11:10(全4回)

【申込み】 5/9(木)までに南陽生涯学習センター(☎48・6576)

【共通事項】

【ところ】 各申込先 【料金】 各1,500円

☎ 23387

どきどき挑戦講座

楽しいズンバ

【とき】5/8～6/12の水曜日10:00～11:30
(全6回) 【申込み】4/7(日)～4/20(土)に
青少年センター(☎46・8925)※青少年
センターホームページからも申し込み可

やさしいヨガ

【とき】5/24～6/28の金曜日13:30～
15:00(全6回) 【持ち物】ヨガマットまたは
バスタオル 【申込み】4/24(水)～5/8(水)に
青少年センター(☎46・8925)※青少年
センターホームページからも申し込み可

【共通事項】

【ところ】青少年セン
ター 【対象】18歳以
上の方 【定員】各15
人(抽選) 【料金】各
1,200円



足腰楽々トレーニング教室

下半身を使った動作を学び、運動習慣
を身につけます。

【とき】4/9(火)、4/16(火)、4/23(火)10:25～
11:15(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 【持
ち物】室内用運動靴 【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) ☎ 108991

健康づくりのためのスポーツ教室 ロコモ解消!簡単トレーニング

【とき】5/14～6/4の火曜日9:30～
10:30、10:45～11:45(各全4回) 【と
ころ】牛川地区体育館 【対象】18歳以上
の女性 【定員】各15人(申込順) 【料金】
各2,000円 【申込み】4/5(金)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)



のんほいパークでガーデンヨガ

【とき】4/19(金)、4/26(金)、5/17(金)10:00～
11:00、5/12(日)9:30～10:30(雨天
中止) 【対象】どなたでも(小学生以下
は保護者同伴) 【講師】中島ちあきさん
(Seeds yoga) 【料金】各1,000円(未
就学児は無料) 【その他】200円でヨガ
マットの貸し出し可 【申込み】4/2(火)から
動植物園(☎41・2185)

530プロギング

ごみを拾いながらジョギングします。

【とき】5/18(土)9:00～11:00(雨天中止)
【ところ】豊橋公園 【対象】どなたでも(小学
生以下は保護者同伴) 【定員】30人(申
込順) 【その他】集合は総合運動場管理
事務所前 【申込み】4/2(火)～5/10(金)に豊
橋公園スポーツ施設ホームページで必
要事項を入力 【問合せ】陸上競技場(☎
53・8811)

はじめよう! とよはし健康マイレージ

スマートフォンアプリ「あいち健康プ
ラス」やチャレンジシートを利用して、
ウォーキングなどの健康づくりに取り
組むことでポイントが貯まります。一定
のポイントを貯めた方は、健康マイレ
ージ協力店で特典を受けられる優待カード
「まいか」の発行や、7月1日(月)から来年
2月9日(日)に記念品(QUOカードなど)
の抽選に応募できます。

【とき】来年3/31(月)まで 【その他】チャレ
ンジシートの配布場所など詳細はホーム
ページ参照 【問合せ】健康増進課(☎39・
9116) ☎ 24730



PICK UP

自転車用ヘルメットの購入費用を補助します

- 対象** 市内在住で、平成31(令和元)年度以降、一度も補助を受けていない方
- 補助額** 購入費用の2分の1(上限2,000円)
- 申請** 随時、購入前に申請書を安全生活課(〒440-8501住所不要)※申請書は安全生活課、各窓口センターで配布。ホームページからも申し込み可
- 問合せ** 安全生活課(☎51・2550)
HP 38989

災害時の通報や問い合わせ先

市では、地震や台風、大雨などにより、災害が発生した場合や発生のおそれがある場合には、災害対策本部を設置します。災害時は、災害対策本部(☎51・2055)へ通報・お問い合わせください。

問合せ:災害危機管理課(☎51・3116) HP 72916



令和6年度豊橋市消防団役員が決まりました

消防団を統括し、消防団員を指揮監督します。

団長:松本敬一 **副団長(隊長):** 岩瀬宏二(第一方面隊)、服部功治(第二方面隊)、成瀬和仁(第三方面隊)、戸澤修二(第四方面隊)、小湊和弘(第五方面隊)、楠瀬久史(第六方面隊)、杉本喜則(第七方面隊)、山内崇敏(第八方面隊)※敬称略

問合せ:消防本部総務課(☎51・3111) HP 108397



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。

家具転倒防止器具などの購入・設置費用を補助します

地震災害に備え、家具転倒を防止する器具などの購入・設置にかかる費用の一部を補助します。

対象:市内在住で一定の条件を満たす方 **補助額:**購入・設置費用の2分の1(上限5,000円) **その他:**条件など詳細はホームページ参照 **申請:**来年3/31(月)(消印有効)までに申請書などを防災危機管理課(〒440-8501住所不要)※ホームページからも申し込み可。申請書は防災危機管理課ほかで配布 **問合せ:**防災危機管理課(☎51・3126) HP 93197

暮らしの安全安心ひとことメモ

不審者から子どもを守りましょう

昨年、市内で未成年者が不審者に遭遇し、警察へ通報した件数は106件で、そのうちの約6割が小学生に係する通報でした。小学生を狙う不審者の行動は「声かけ」や「つきまとい」が全体の7割を占めており、約半数が15~17時の下校時に発生しています。不審者から子どもを守るため、以下のチェックリストをお子さんと一緒に確認しましょう。

- 知らない人についていけない
- 1人で遊ばない
- 知らない人に声をかけられたら、家族や先生にすぐ知らせる
- 怖いと思ったら、大声で助けを呼び、すぐ逃げる
- 防犯ブザーを身につける
- 「こども110番の家」の場所を確認する

問合せ:安全生活課(☎51・2550)

HP 91533