

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

歯周病検診の対象者に25・35歳を追加します

若いうちから定期的にかかりつけ歯科医を受診し、歯周病などを予防するため、今年度25・35歳になる方を歯周病の無料検診の対象とします。なお、受診券は送付しませんので、直接、歯科医院に電話で予約してください。

とき 5/7(火)～来年1/31(金)

その他 検診実施医療機関など詳細はホームページ参照

問合せ 健康増進課(☎39・9136)

☎ 6978

脳・肺・心臓ドックの診査料を7割助成します

対象:4/1(月)時点で、満25歳以上の豊橋市国民健康保険被保険者で令和5年度以前の保険税を完納した方(令和4・5年度に同種の助成を受けた方を除く) **定員:**【脳】①市民病院50人②市民病院もの忘れ脳ドック5人③成田記念病院60人④弥生病院20人⑤権田脳神経外科30人⑥福祉村病院5人⑦光生会病院10人⑧佐藤脳神経外科25人⑨豊橋ハートセンター20人【肺】⑩市民病院5人【心臓】⑪成田記念病院25人(各抽選) **申込み:**5/15(水)(消印有効)までに、はがきで希望番号1つ、保険証記号・番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を国保年金課(〒440-8501住所不要)※ホームページからも申し込み可 **問合せ:**国保年金課(☎51・2298) ☎ 8058

足腰楽々トレーニング教室

下半身を使った動作を学び、運動習慣を身に付けます。

とき:5/10(金)、5/17(金)、5/24(金)10:25～11:15(全3回) **ところ:**飯村地区体育館 **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) ☎ 109055

健康づくりのためのスポーツ教室 ピラティス

とき:6/5～7/17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 **その他:**スポーツ吹矢教室も別日程で開催。日程など詳細は豊橋市スポーツ協会ホームページ参照 **申込み:**5/2(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)



こどもの日 りすば豊橋を無料開放します

浴場やプール、トレーニングルームが無料で利用できます。

とき:5/5(祝)10:00～21:00 **対象:**中学生以下 **その他:**トレーニングルームは中学生のみ無料で利用可 **問合せ:**りすば豊橋(☎38・5151) ☎ 34316

食改さんのヘルシーフッキング 野菜たっぷりメニューを作ろう!

とき:①6/25(火)②7/22(月)10:00～12:30 **ところ:**保健所・保健センター **対象:**市内在住の方(未就学児の同伴不可) **講師:**食生活改善推進員 **定員:**各20人(抽選) **料金:**各600円 **申込み:**①は5/27(月)②は6/24(月)までに講座名、希望日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、この講座の参加回数を健康増進課(☎39・9171)☎ kenko-info@city.toyohashi.lg.jp) ☎ ①108674②108675

市民大学 ترام

バランスボールで心も体もリフレッシュ!
とき:6/1～6/22の土曜日10:00～11:00(全4回) **申込み:**5/15(水)までに東部生涯学習センター(☎63・3810)からだと心を整える ほぐしヨガ講座
とき:6/11～7/23の火曜日10:00～11:30(全7回) **申込み:**5/24(金)までに牟呂生涯学習センター(☎32・4615)フラメンコ舞踊家による健康エクササイズ
とき:7/9、7/23、8/27、9/10、9/24の火曜日13:30～14:45(全5回) **申込み:**6/18(火)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



PICK UP

防火管理講習(①甲種②乙種)

- とき** [第1回] ①6/5(水)9:30~16:00、6/6(木)9:30~15:00 (全2回) ②6/5(水)9:30~16:30 [第2回] ①7/3(水)9:30~16:00、7/4(木)9:30~15:00 (全2回) ②7/3(水)9:30~16:30
- ところ** ライフポートとよはし
- 対象** 市内在住・在勤の方
- 定員** ①②あわせて各100人(各申込順)
- 料金** ①各6,000円②各5,500円
- 申込み** 第1回は5/8(水)~5/10(金)、第2回は6/12(水)~6/14(金)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119)
- 問合せ** 予防課(☎51・3115)
HP 64282

令和6年度とよはし防災リーダー養成講座

防災講話が聞けるほか、救命講習などを行います。
とき:6/22~7/13の土曜日9:30~16:30(全4回) **ところ:**アイプラザ豊橋 **対象:**市内在住・在勤の方 **定員:**100人程度(申込順) **申込み:**5/24(金)までに防災危機管理課(☎51・3127)
 ※ホームページからも申し込み可 HP 109540

木造住宅無料耐震診断を受けられます

対象:昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた木造住宅 **その他:**診断結果に応じて耐震改修工事費の補助あり。補助額など詳細はホームページ参照 **申込み:**随時、必要書類を建築物安全推進課(〒440-8501住所不要☎56・3815)
 ※ホームページからも申し込み可 **問合せ:**建築物安全推進課(☎51・2579) HP 37441

もしもに備えて身につけよう 普通救命講習Ⅲ

小児や乳幼児に対する心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。
とき:6/16(日)9:00~12:00 **ところ:**中消防署 **対象:**中学生以上 **定員:**30人(抽選) **その他:**修了証を交付 **申込み:**5/1(水)~5/15(水)(必着)までに返信先明記の往復はがきで講習名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を消防救急課(〒440-0874東松山町23)※ホームページからも申し込み可 **問合せ:**消防救急課(☎51・3101) HP 15401

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。

防災体験講座

災害支援の講話が聞けるほか、持参した非常持出品の点検などができます。
とき:6/16(日)9:30~11:30 **ところ:**青少年センター **申込み:**5/16(木)~5/30(木)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



自転車を安全に利用しましょう

昨年、市内で起きた自転車事故の死傷者数は223人で、愛知県内(名古屋市を除く)でワースト4位でした。自転車に乗るときは、ヘルメットを着用し、交差点では必ず一時停止して安全確認をする、左側を通行して歩行者を優先する、夜間はライトを点灯するなど自転車安全利用5則を守り、自転車を安全に利用しましょう。
問合せ:安全生活課(☎51・2550) HP 64049

全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験を実施します

弾道ミサイルや緊急地震速報などを知らせる試験放送が流れます。

Jアラート全国一斉情報伝達試験

とき:5/22、8/28、11/20、来年2/12の水曜日11:00

緊急地震速報訓練

とき:6/20(木)、11/5(火)10:00

【共通事項】

その他:同報系防災行政無線、豊橋防災ラジオほかで試験放送を実施 **問合せ:**防災危機管理課(☎51・3127) HP 8587