

# 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



## 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:6/6(木)、6/19(水)、7/4(木)、7/17(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) 持ち物:母子健康手帳 申込み:随時、こども保健課(☎39-9160) ㊟ 45213

## パピママ子育て講座

### ちびっ子寿司道場

とき:6/15(土)11:00~12:00、14:00~15:00 ところ:武蔵丸豊橋藤沢本店 定員:各15組(抽選) 料金:各500円

### ポッキー先生と親子運動会

とき:6/22(土)10:00~11:30 ところ:石巻地区体育館 定員:80組(抽選) 料金:200円

### 【共通事項】

対象:年少~年長児と保護者 申込み:5/15(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) ㊟ 71615

### 就学へのステップのつどい

#### ①講演上映会②体験談をきく会

とき:①5/23(木)、5/25(土)②5/30(木) 10:00から2時間程度 ところ:保健所・保健センター 対象:市内在住で発達に心配のある①未就学児の保護者②年長児の保護者 講師:①こども発達センター医師ほか②特別支援学校・特別支援学級に在籍経験のある保護者 定員:①各80人②50人(各申込順) その他:講演内容など詳細はホームページ参照 申込み:①は5/1(水)~5/17(金)②は5/1(水)~5/24(金)にホームページで必要事項を入力 問合せ:こども発達センター(☎39-9200) ㊟ 70117



## 幼児ふれあい教室

### 親子でヨガ遊び

とき:6/6、6/20、7/4、7/18の木曜日(全4回) ところ:五並生涯学習センター 対象:7か月~1歳6か月の未就園児と保護者 定員:10組(抽選)

### 親子 de 英語あそび

とき:6/18~7/9の火曜日(全4回) ところ:豊岡生涯学習センター 対象:1歳以上未就園児と保護者 定員:15組(抽選)

### 親子で楽しくすまいるリトミック

とき:6/20~7/11の木曜日(全4回) ところ:本郷生涯学習センター 対象:1歳6か月以上の未就園児と保護者 定員:20組(抽選) 料金:500円

### 【共通事項】

申込み:5/15(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

### こども未来館 子育てプラザ

問合せ:こども未来館  
(☎21-5528)

### みんなあつまれ

#### ミニミニ運動会

とき:5/21(火)、5/23(木)、5/24(金)11:00~11:20(雨天中止) ところ:芝生広場 対象:3歳児以下と保護者

### ここに劇場

#### おやこで楽しむ太鼓のひろば トンとドン

とき:6/23(日)10:30~11:10 対象:3歳児以下と保護者 定員:30組(抽選) 申込み:5/15(水)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力

## 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:5/8(水)、6/5(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)

## 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:6/7(金)、6/20(木)、7/5(金)、7/18(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) 持ち物:母子健康手帳 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

### 親子で楽しく体育あそび

とき:6/30(日)10:30~11:30 対象:2・3歳児と保護者 定員:16組(抽選) 申込み:5/15(水)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力

### 親子クッキング お菓子作りに挑戦しよう!

とき:6/4(火)10:00~11:30 対象:2・3歳児と保護者 定員:6組(抽選) 料金:500円 申込み:5/15(水)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力



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

**もっと使えるになりたい! 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:6/20(木)13:15~15:00、6/27(木)、7/25(木)、9/19(木)13:30~14:30(全4回) ところ:あいトピア 対象:市内在住のおおむね65歳以上の方 定員:20人(申込順) 持ち物:スマートフォン 申込み:5/1(水)~5/31(金)に長寿介護課(☎51・2339) ☎ 106069

## ふれあい料理講習会

料理を通して参加者同士で交流します。

とき:6/21(金)10:00~13:00 ところ:つつしが丘地域福祉センター 対象:市内在住で60歳以上の単身または高齢者のみの世帯 定員:15人程度(抽選。初回の方優先) 料金:400円 申込み:6/7(金)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

## 知って安心、食とお口の健康講座 認知症予防のために

認知症予防につながる栄養と口の健康に関して学びます。

とき:①6/6(木)10:00~11:00、②6/13(木)③6/20(木)13:30~14:30 ところ:①杉山②羽根井③本郷生涯学習センター 対象:①③65歳以上の方 講師:管理栄養士ほか 定員:①10人②30人③15人(各申込順) 申込み:各2日前までに住所、氏名、電話番号を①は彩幸(☎23・6014)②はアースサポート豊橋駅西(☎43・5211)③は弥生王寿園(☎38・0508)の各地域包括支援センター ☎ 5499

## 暮らしに役立つ 情報 コーナー

### 白内障などの目の病気を 早期に発見しよう!

人は外の世界の情報の80%を目から得ていると言われるほど、目は生活する上でとても大切な役割を持っています。中高年になると、目がかすむ、見えにくくなったといった症状が出てくる場合がありますが、目の不調は生活の不自由さにもつながります。

例えば、白内障は加齢により目の水晶体が白く濁るため、目がかすんで見えにくくなる病気です。高齢者の病気であるイメージが強いですが、早い人では40代から白内障の症状は始まっています。多少の見えにくさがあってもそれに慣れてしまつと、白内障の発覚が遅れてしまうことがあります。

目の病気を早期に発見するため、「天気によって見えにくく感じる口がある」「遠くの景色を見たとき、左右の目で見え方が異なる」「片目で見たとき、ものが二重・三重に見える」など、自身や家族で目に不具合がある場合は早めに眼科を受診し、目の健康を守りましょう。なお、市では60・65歳(令和7年3月31日時点)の方を対象に眼科検診を実施しています。受診方法など詳細はホームページをご覧ください。

問合せ:健康増進課(☎39・9136)、長寿介護課(☎51・2338)  
☎ 108623

