

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

【糖尿病への理解を深めよう】

各施設を世界糖尿病デー シンボルカラーの青色に点灯します。

【とき】 11/10(月)～11/16(日)

【ところ】 公会堂、吉田城鉄橋、保健所・保健センターなど

【その他】 血糖測定体験など糖尿病に関するイベントを開催。日程など詳細はホームページ参照

【問合せ】 健康増進課(☎39・9141)

HP 114416

【りすば豊橋 大人のいきいき運動教室】

ヨガ

【とき】 11/5～12/26の水曜日10:30～11:30、金曜日13:00～14:00(各全8回)

ピラティス

【とき】 11/5～12/26の水・木曜日19:15～20:15、金曜日10:30～11:30(各全8回)

【共通事項】

対象:16歳以上の方 定員:各13人(申込順) 料金:各6,600円 その他:太極拳・エアロビクスなども別日程で開催。日程など詳細は、りすば豊橋ホームページ参照 申込み:随時、りすば豊橋(☎38・5151)



【腰痛改善&美姿勢 トレーニング教室】

【とき】 11/11(火)、11/18(火)、12/2(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 持

ち物:室内用運動靴 その他:1人1回のみ

500円で体験可 申込み:随時、総合体

育館(☎32・9611) HP 120001

【スマホ写真撮影講座& ノルディックウォーキング】

写真の撮り方を学び、講師と歩いて紅葉を撮影します。

【とき】 11/26(水)13:30～16:00(受け付けは13:15から) 【ところ】 青陵生涯学習センター、牛川遊歩公園

対象:18歳以上の方 定員:20人(申込順) 持ち物:スマートフォン

その他:集合・解散は青陵生涯学習センター。ノルディックボールの貸し出しあり

申込み:11/18(火)までにホームページで必要事項を入力

問合せ:健康増進課(☎39・9117) HP

119889



糖尿病を
理解しよう！



【のんほいパークでガーデンヨガ】

【とき】 11/19(水)10:00～11:00(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:1,000円(未就

学児は無料) 持ち物:ヨガマット そ

他:200円でヨガマットの貸し出し可

申込み:11/18(火)までに電話で動植物園

(☎41・2185)

【とよはしけんこうはん応援プロジェクト 野菜・減塩キャンペーン】

「住んでいるだけで健康になれる豊橋市」を目指して、11月15日(土)から12月14日(日)に食生活の改善をサポートするキャンペーンを実施します。健康づくりに役立つメニューやおすすめの野菜を市内の一部店舗で紹介します。対象店舗など詳細はホームページをご確認ください。

問合せ:健康増進課(☎39・9116) HP 119892





PICK UP

自転車の施錠を徹底しましょう

今年に入り、市内では自転車盗難が227件(8月末時点)発生し、そのうち無施錠による被害は約8割を占めていました。駐輪するときは自宅の敷地内でも必ず鍵をかけましょう。外出先では、管理人がいる施設や防犯カメラなどの設備が整った駐輪場を選ぶよう心掛け、鍵は二重ロックにするなど盗難対策を徹底しましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550)

HP 7254

路上に自転車を放置しないでください

歩道や車道に放置された自転車は、歩行者だけでなく救急車や消防車などの緊急車両の通行の妨げになります。市では、豊橋・二川駅周辺を自転車や原動機付自転車の放置規制区域に指定しており、路上に放置された自転車などは、警告した上で撤去しています。なお、撤去した自転車などの返還には手数料が必要です。自転車等駐車場を利用し、路上に放置しないようにしましょう。放置規制区域など詳細はホームページをご確認ください。

問合せ 土木管理課(☎51・2507) **HP** 9524

これから始める防災

非常持出品の準備やローリングストックの方法などを学びます。

とき 12/7(日)10:00～12:00 **ところ** 青少年センター **定員** 40人(先着順) **申込み** 11/7(金)～11/21(金)に青少年センターホームページで必要事項を入力※青少年センター(☎46・8925)でも申し込み可

とよはし道路通報システムをご利用ください

道路に空いた穴や側溝の破損などの異常が起きている箇所を、LINEアカウント(とよはし道路通報システム)から通報できます。異常項目や状況写真、位置情報を送信して、情報提供にご協力ください。

問合せ 道路維持課(☎51・2635)

HP 108425



LINEアカウント
とよはし道路通報システム

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 12/7(日)9:00～12:00 **ところ** 中消防署 **対象** 中学生以上の方 **定員** 30人(申込順) **その他** 修了証を交付 **申込み** 11/4(火)から消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く 8:30～17:15 **HP** 15401



寝る前に火の元の確認を徹底しましょう

冬は暖房器具を使う機会が多く、空気が乾燥するため火災が発生しやすくなります。就寝中に火災が起きると発見・避難が遅れ、死に至ることもあります。逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、ストーブやこたつの電源を切る、ガスコンロの元栓を閉めるなど、寝る前に火の元を確認する習慣をつけましょう。

問合せ 予防課(☎51・3115)

HP 88269



廃棄消火器の引き取りを実施します

容器に傷や腐食部分がある消火器は、操作時に破裂事故を起こすおそれがあります。家庭に備えてある消火器を確認し、期限切れのものや異常があれば市内の各消防署へ持ち込みましょう。

とき 11/1(土)～11/24(振休) 8:30～19:00 **対象** 個人所有の消火器で10型以下のもの **料金** 1本1,000円(期限切れでないリサイクルシールが貼付してあるものは1本500円) **問合せ** 予防課(☎51・3115) **HP** 88264