

パパママ

主に未就学児のパパ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



親子で
楽しもう!



パパママ子育て講座 ポッキー先生と親子運動会

とき:1/10(土)10:00~11:30 ところ:石巻地区体育館 対象:年少~年長児と保護者 定員:80組(抽選) 料金:1組300円 申込み:12/15(月)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) ☎ 120127

リズム体操

①あかちゃんクラス②親子クラス

とき:12/4(木)、12/18(木)、12/25(木)①9:30~10:15②10:30~11:15(各全3回) ところ:牛川地区体育館 対象:①5か月~1歳3か月児と保護者②1~3歳児と保護者 定員:各10組(申込順) 料金:各1組3,300円 その他:1組1回のみ1,100円で体験可 申込み:随時、総合体育館(☎32・9611) ☎ 120335

幼児ふれあい教室

親子で参加!体操やヨガなど人気の講座を体験しよう

とき:1/22(木)、1/28(水)、2/6(金)、2/10(火)(全4回) ところ:北部生涯学習センター 対象:7か月~1歳6か月の未就園児と保護者

バランスボール de リフレッシュ

とき:1/22、2/5、2/19、3/5の木曜日(全4回) ところ:高師台生涯学習センター 対象:2か月以上の未就園児と保護者 料金:1組500円

【共通事項】

定員:15組(抽選) 申込み:12/15(月)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

はらだまほ

おやこでたのしみおどりのワークショップ

身体をのびのび動かしながら、親子で踊りを楽しめます。

とき:①2/10(火)14:00~14:45②2/12(木)10:00~10:45 ところ:穂の国とよはし芸術劇場「プラット」 対象:①6か月~1歳0か月児と保護者②1歳~2歳0か月児と保護者 定員:各10組(申込順) 料金:各1組500円 申込み:12/13(土)10:00からプラットホームページで必要事項を入力※2/9(月)(必着)までに申込書でも申し込み可。申込書を穂の国とよはし芸術劇場(〒440-0887西小田原町123)。申込書は穂の国とよはし芸術劇場ほかで配布 問合せ:穂の国とよはし芸術劇場(☎39・8810)

出張ここにこ 子育て講座

問合せ:こども未来館(☎21・5528)

みんなあつまれぶちここにこ

とき:1/10(土)、1/24(土)10:00~11:00 ところ:南稜生涯学習センター 対象:3歳児以下と保護者

断乳・卒乳のおはなし会

とき:1/13(火)10:30~11:30 ところ:南稜生涯学習センター 対象:3歳児以下と保護者 講師:鈴木佐和子さん(助産師) 定員:15組(抽選) 申込み:12/15(月)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力

ふたごのくまさん交流会

とき:1/26(月)10:00~11:00 ところ:保健所・保健センター 対象:3歳児以下の双子・三つ子と保護者、多胎を妊娠中の方 定員:8組(抽選) 申込み:12/15(月)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力

ねんねのお話

とき:1/27(火)10:30~11:30 ところ:南稜生涯学習センター 対象:3歳児以下と保護者 定員:10組(抽選) 講師:黒柳あやかさん(睡眠コンサルタント) 申込み:12/15(月)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

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:1/16(金)、2/20(金)10:00～13:00(全2回)

ところ:大清水地域福祉センター **対象:**市内在住で60歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯の方 **定員:**15人程度(抽選) **料金:**1,000円 **申込み:**12/25(木)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

高齢者セミナー

自分らしく生きるために

とき:12/11(木)13:30～15:00 **申込み:**前日までに北部生涯学習センター(☎53・4212)

理学療法士が教える

首・肩痛改善教室

とき:12/12(金)13:30～15:00 **申込み:**前日までに南部生涯学習センター(☎47・0974)

理学療法士が教える

膝・腰痛改善教室

とき:12/19(金)13:30～15:00 **申込み:**前日までに南部生涯学習センター(☎47・0974)

【共通事項】

ところ:申込先 ☎ 23387



救急医療情報キットを 備えましょう

65歳以上の一人暮らしの方や65歳以上のみの世帯、障害者手帳所持者がいる世帯などに「救急医療情報キット」を配布しています。キットの中に、かかりつけの医療機関や緊急連絡先などを記録した紙、医療保険の資格情報が確認できるもの・診察券のコピーなどを入れて保管しておくことで、緊急時に救急隊員がこれらの情報を速やかに確認することができます。受け取り方法など詳細はホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。すでにキットをお持ちの方は、保管している情報が最新の情報になっているか確認しましょう。

ところ:長寿介護課、障害福祉課 **問合せ:**長寿介護課(☎51・2362) ※障害者手帳所持者は障害福祉課(☎51・2345) ☎ 52952

