

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。



ヨガやストレッチに  
挑戦しよう！



PICK UP

## 市民大学 ترام

### 心とからだを整えるリラックスヨガ講座

**【とき】** 6/11～7/23の木曜日13:30～15:00(全7回)  
**【申込み】** 5/22(金)までに牟呂生涯学習センター(☎32・4615)

### レッツエンジョイ・ストレッチ体操

**【とき】** 6/28～7/26の日曜日10:00～11:30(全5回)  
**【申込み】** 6/10(水)までに五並生涯学習センター(☎21・2729)

### 【共通事項】

**【ところ】** 申込先 **【料金】** 1,500円 **【HP】** 23387



## とよはしくアオルト® 健康ウォーキング

**【とき】**①5/19(火)、6/16(火)②5/28(木)、6/4(木)  
9:30～12:00 **【ところ】**①高師緑地②岩屋緑地 **【定員】**各15人(申込順) **【申込み】**各1週間前までにホームページで必要事項を入力※健康増進課(☎39・9116)でも申し込み可 **【HP】** 114966



## どきどき挑戦講座 やさしいヨガ

**【とき】**6/12～7/17の金曜日19:30～21:00(全6回) **【ところ】**青少年センター  
**【対象】**18歳以上の方 **【定員】**25人(抽選)  
**【料金】**2,000円 **【持ち物】**ヨガマットまたはバスタオル **【申込み】**5/12(火)～5/22(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



## 歯の健康フェスティバル 2026 健康家族で輝く笑顔

歯科検診が受けられるほか、口の健康がクイズで学べます。  
**【とき】**6/7(日)9:00～12:00(受け付けは11:30まで) **【ところ】**保健所・保健センター **【問合せ】**豊橋市歯科医師会(☎26・8300)、健康増進課(☎39・9136) **【HP】** 83299



## 健康づくりのためのスポーツ教室 ピラティス

**【とき】**6/3～7/15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 **【申込み】**5/5(祝)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)



## 脳・肺・心臓ドックいずれか1つの 健診料を7割助成します

**【対象】**4/1(水)時点で、満25歳以上75歳未満の豊橋市国民健康保険被保険者で保険料の未納がない方(令和6・7年度に同種の助成を受けた方を除く) **【定員】**【脳】①市民病院42人②市民病院もの忘れ脳ドック4人③成田記念病院48人④弥生病院12人⑤権田脳神経外科20人⑥福祉村病院4人⑦光生会病院8人⑧佐藤脳神経外科20人⑨豊橋ハートセンター12人【肺】⑩市民病院4人【心臓】⑪成田記念病院20人⑫豊橋ハートセンター4人(各抽選) **【申込み】**5/22(金)までにホームページで必要事項を入力※申請書(消印有効)でも申し込み可。申請書を国保年金課(〒440-8501住所不要)。申請書はホームページ、国保年金課で配布。切手を貼り返信先を明記した返信用封筒を国保年金課あて送付でも配布可 **【問合せ】**国保年金課(☎51・2298) **【HP】** 8058





PICK UP

## 防災体験講座

避難所の現状を学び、防災ゲームや炊き出し体験ができます。

- とき** 6/7(日)10:00~12:00
- ところ** 青少年センター
- 講師** 高桑俊康さん(豊田防災ボランティア会議代表)
- 定員** 40人(申込順)
- 申込み** 5/1(金)から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



## 使用後の炭は必ず持ち帰りましょう

海岸などで、熱を持ったままの炭を雑草付近に捨てたことによる火災が発生しています。使用後の炭は必ず持ち帰り、適切に処分してください。

問合せ:予防課(☎51・3115) ☎ 117903



## 出水期前にハザードマップを確認しましょう

出水期とは雨や台風により川が増水し、洪水などの水害が起こりやすい6~10月のことです。水害へ備えるため、災害が起こる前に自宅や職場、学校などのハザードマップを確認しましょう。なお、その他の高潮、津波災害など各種ハザードマップもホームページで確認できます。

問合せ:防災危機管理課(☎51・3116) ☎ 80292



## 全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験が実施されます

弾道ミサイルや緊急地震速報、津波警報などを知らせるJアラートの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:6/3、8/26、11/11、来年2/3の水曜日11:00

**緊急地震速報訓練**

とき:6/17(水)、11/5(木)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も試験を実施 問合せ:防災危機管理課(☎51・3182) ☎ 8587



# 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Ⅲ

小児や乳幼児に対する心肺蘇生法や異物除去法を学びます。

とき:6/14(日)9:00~12:00 ところ:中消防署 対象:中学生以上 定員:30人(申込順) その他:修了証を交付 申込み:5/1(金)から消防救急課(☎51・3101) ※土・日曜日、祝日を除く8:30~17:15 ☎ 33314



## 木造住宅無料耐震診断を受けられます

対象:S56/5/31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。S56/6/1~H12/5/31に建てられた木造住宅は、条件により無料耐震診断の対象となるため要相談 申込み:随時、ホームページで必要事項を入力※直接、必要書類を建築物安全推進課でも申し込み可 問合せ:建築物安全推進課(☎51・2579) ☎ 37441



## 浸水を把握!浸水センサ表示システムをご活用ください

大雨の際に浸水箇所を地図上で確認できるシステムを、国土交通省が試行的に公開しています。市内18箇所に設置された21基の浸水センサの情報を確認できますので、大雨の際は浸水箇所を確認し、避けて通行しましょう。

問合せ:道路維持課(☎51・2635) ☎ 115622

