

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

市民大学トラム 豊橋創造大学連携講座 明日への一歩 自分を磨く習慣

血管年齢を若々しく!

とき 6/13(土)10:40~12:10

からだのバランス能力を高めよう!

とき 6/20(土)10:40~12:10

整えるから始めてみましょう

とき 6/27(土)10:40~12:10

こころのゆとりを自分でつくる

とき 7/4(土)10:40~12:10

[共通事項]

ところ 豊橋創造大学 **定員** 100人(申込順)

申込み 前日までにホームページで必要事項を入力

問合せ 生涯学習課(☎51・2849) ☎ 23387



健康づくりのための スポーツ教室

楽しくフィットネス

とき:7/7~8/4の火曜日9:30~10:30、10:45~11:45(7/21を除く。各全4回) **ところ**:牛川地区体育館 **対象**:18歳以上の方 **定員**:各20人(申込順) **料金**:各2,000円 **申込み**:6/5(金)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)



星空ヨガ

とき:6/2(火)~6/30(火)の火・木曜日19:45~20:45(6/18(木)、6/25(木)を除く。雨天中止) **ところ**:市民球場 **対象**:高校生以上 **定員**:各50人(申込順) **料金**:各500円 **申込み**:各当日までに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)



親子で歩こう!ノコギリクワガタと 出会う夏のクアオルト体験会

とき:7/12(日)7:30~10:30 **ところ**:岩屋緑地 **対象**:小学3~6年生と保護者(1組5人まで※保護者1人につき子ども2人、子ども1人につき保護者2人まで) **定員**:15人(抽選) **その他**:プレゼント(ノコギリクワガタ)あり **持ち物**:蓋つきの飼育ケース **申込み**:6/15(月)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・9116) ☎ 122725



eatToyo + Kitchen ファミリーコース

自分でつくる朝ごはんをテーマに料理をします。
とき:7/24(金)、7/25(土)10:00~12:30 **ところ**:保健所・保健センター **対象**:市内在住の小学生と保護者(保護者1人につき子ども2人まで) **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**:6/26(金)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・9116) ☎ 73304



Vitalityとよはしウォーク

アプリを使ってウォーキングを行い、健康づくりに取り組みます。
とき:6/8(月)~8/2(日) **対象**:市内在住・在学・在勤で15歳以上の方 **定員**:200人(申込順) **その他**:週間目標を達成するごとに景品(ドリンクなどと交換できるチケット)あり **申込み**:6/1(月)10:00~6/7(日)にスマートフォンアプリ「あいち健康プラス」内から「Vitality」へ登録 **問合せ**:健康増進課(☎39・9117) ☎ 122559



腰痛改善&美姿勢トレーニング教室

とき:6/9(火)、6/16(火)、6/23(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:2,310円 **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)



禁煙について考えてみませんか?

喫煙による健康への影響や禁煙治療の方法がパネルで学べます。
とき:5/29(金)~6/5(金) **と**ころ:市役所市民ギャ
ラー、保健所・保健センター、中央図書館 **問合せ:**
健康増進課(☎39・9136) ☎ 9373



PICK UP

家族で学ぼう 家族で学ぼう

心肺蘇生法を学ぶほか、防災グッズ作りや防災クイズが楽しめます。

とき 7/25(土)10:00~12:00

ところ 青少年センター

対象 小学生と保護者

定員 20組(申込順)

申込み 6/25(木)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



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。



木造住宅解体補助金を交付します

対象:耐震診断で判定値が1.0未満の住宅、容易な耐震診断で倒壊の危険性があると判断された住宅 **補助額:**上限20万円 **その他:**補助額の算定方法など詳細はホームページ参照 **申請:**随時、直接、申請書を建築物安全推進課※申請書は建築物安全推進課、ホームページで配布 **問合せ:**建築物安全推進課(☎51・2579) ☎ 37446



自転車保険に加入しましょう

昨年、市内で起きた交通事故の死傷者数は1,212人で、そのうち自転車に関わる事故による死傷者数は208人でした。県内では過去に、高校生が運転する自転車が歩行者に衝突し、賠償額が7,000万円を超えた事例があります。自転車を利用する方は、被害者の身体の損害に関する費用などを補償できる自転車損害賠償保険への加入が義務付けられています。保険に加入していない場合は、必ず加入しましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550) ☎ 62643



歩行中・運転中 ながらスマホは絶対にやめましょう

近年、ながらスマホによる交通事故が増えています。警察庁によると、令和7年中の携帯電話等使用による死亡・重傷事故件数は148件でした。歩行中や自転車・自動車の運転中にスマートフォンを使用すると、画面に意識が集中するため、周囲の状況を把握できず、重大な交通事故につながる恐れがあります。歩行中や運転中はスマートフォンの使用をやめ、安全な行動を心がけましょう。

問合せ:安全生活課(☎51・2550)
☎ 114803



暮らしの安全安心ひとことメモ

身近に潜む犯罪への対策

犯罪は、いつどこで発生するかわかりません。市内でも、窃盗や特殊詐欺の被害が後を絶たない状況です。今すぐできる対策を、以下の項目で確認しましょう。

- 自転車や車、家などは必ず施錠する
- 窓や玄関に2つ以上の鍵を付ける
- 明るい道や人通りの多い道を歩く
- 玄関は安易に開けず、インターホン越しか扉越しに対応する
- 電話でお金のお話が出たら一旦切り、家族などの信頼できる人に相談する

問合せ:安全生活課(☎51・2550)
☎ 109994



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



おいしいピザを作ろう!



パピママ子育て講座 国産小麦でピザを作ろう

とき:7/26(日)9:30~12:00 ところ:南稜生涯学習センター
対象:年少~年長児と保護者 定員:10組(抽選)
料金:1組1,000円 申込み:6/15(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) ☎ 122689



子育てサロン・物品交換会 トリカエッコ

子どもの成長の土台作りを学ぶほか、おもちゃなどを交換します。
とき:6/18(木)10:30~11:00 ところ:交通児童館
対象:妊娠中の方、3歳児以下と保護者 講師:白川美緒さん(子育てシェアママサポーター @東三河チーム) 問合せ:交通児童館(☎61・5818)



PENTA + ミニ無料体験

ミニハードルなどを使った運動やリズム体操などが楽しめます。
とき:6/3、6/10、6/17、6/24の水曜日10:00~10:45 ところ:陸上競技場
対象:R5/4/2~R6/4/1生まれの子と保護者 定員:各5組(申込順)
申込み:随時、陸上競技場(☎53・8811)



出張ここにこ 子育て講座

- ①みんなあつまればちここにこ
とき:7/4~7/25の土曜日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
 - ②ふたごのくまさん交流会
とき:7/13(月)10:00~11:00 ところ:保健所・保健センター 対象:3歳児以下のふたご・みつごとと保護者、多胎を妊娠中の方 定員:8組(抽選)
 - ③いざというときの こどもの応急手当
とき:7/17(金)10:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:3歳児以下と保護者 講師:日本赤十字社職員 定員:20組(抽選)
 - ④親子で楽しむわらべうた
とき:7/27(月)10:30~11:30 ところ:保健所・保健センター 対象:3歳児以下と保護者 講師:林吉子さん(おはなしろうそくの会) 定員:12組(抽選)
- [共通事項]**
申込み:②~④は6/15(月)までに、子ども未来館ホームページで必要事項を入力
問合せ:子ども未来館(☎21・5528)



リズム体操 あかちゃんクラス 音楽と体操でこどもの成長を育もう

とき:6/11(木)、6/18(木)、6/25(木)9:30~10:15(全3回) ところ:トレーニングセンター
対象:5か月~1歳3か月児と保護者 講師:ほんまえみこさん(エンジョイリズム体操マスター講師) 定員:10組(申込順) 料金:1組3,300円 その他:1組1回のみ1,100円で体験可。同日に親子クラスも開催。時間など詳細は総合体育館ホームページ参照 申込み:随時、総合体育館(☎32・9611)



幼児ふれあい教室

親子で参加!バランスボールやヨガなど人気の講座を体験しよう
とき:7/7(火)、7/14(火)、7/21(火)、7/29(水)(全4回) ところ:北部生涯学習センター
対象:7か月~1歳5か月の未就園児と保護者 親子リトミック 幼児の心身の発達を支える
とき:7/10~7/31の金曜日(全4回) ところ:本郷生涯学習センター 対象:2歳以上の未就園児と保護者
親子で楽しむ無制限あそび
とき:7/31(金)、8/5(水)、8/10(月) ところ:動物愛護センター「あいくる」 対象:6か月以上の未就園児と保護者 料金:各1人100円
[共通事項]
申込み:6/15(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

