

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

eaToyo+ Kitchen スタンダードコース

①時短②噛む力③地産地消をテーマに料理をします。

とき ①9/29(火)、9/30(水)②10/25(日)、10/26(月)③11/26(木)、11/27(金)
10:00～12:30

ところ 保健所・保健センター

対象 市内在住の方(未就学児の同伴不可) **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 ①は8/28(金)②は9/25(金)③は10/23(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



青年講座 ボクシング・エクササイズ

とき 9/2～10/14の水曜日10:30～11:30(9/23(祝)を除く。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 **申込み** 8/1(土)～8/15(土)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



市民大学トラム

■フラメンコ舞踊家 古橋紀子さんによる
健康エクササイズ

とき 9/29、10/13、10/27、11/10、11/24の火曜日13:30～14:45(全5回) **ところ** 南陽生涯学習センター

定員 15人(抽選) **料金** 1,500円 **申込み** 9/8(火)までに南陽生涯学習センター(☎48・6576)

☎ 23387



健康づくりのためのスポーツ教室 ピラティス

とき 9/2～10/21の水曜日9:45～10:45(9/23(祝)を除く。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** 8/5(水)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)



身近な場所で健康チェック

血管年齢の測定や塩分チェックシートで食事の見直しなどができます。

とき 9/5(土)10:30～11:30、14:00～15:00 **ところ** 愛知トヨタ豊橋新栄店

定員 各15人(申込順) **申込み** 8/28(金)までにホームページで必要事項を入力

問合せ (株)ATグループ総合企画部(☎052・883・6854)、健康増進課(☎39・9116) ☎ 124184



足腰楽々トレーニング

下半身を使った動作を学び、運動習慣を身に付けます。

とき ①9/4(金)、9/11(金)、9/18(金)②9/8(火)、9/15(火)、9/29(火)10:25～11:15(各全3回) **ところ** ①飯村②浜道地区体育館

定員 各20人(申込順) **料金** 各2,310円

持ち物 室内用運動靴 **申込み** 随時、総合体育館(☎32・9611) **その他** 1人1回のみ500円で体験可



50代から気を付けたい 帯状疱疹 予防接種の助成が受けられます

帯状疱疹は、加齢やストレスなどが原因で50代から発症率が高くなります。発症や重症化の予防にはワクチン接種が有効です。50～59歳で任意接種を希望する方は、ワクチン接種の費用助成を受けることができます。実施医療機関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。

問合せ 保健医療企画課(☎39・9109) ☎ 100876



H22年度生まれの女性のHPVワクチンの 無料接種は9/3/31(水)までです

HPVワクチンは、一定の間隔をあけて既定の回数の接種が必要なため、接種完了までに最短6か月かかります。H22年度生まれの女性で、HPVワクチンを1度も接種していない方が自己負担なしで接種を完了するには、9月中に接種を開始してください。予診票がない方は、保健医療企画課へお問い合わせください。

問合せ 保健医療企画課(☎39・9109) ☎ 8466





PICK UP

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 ①9/14(月)②10/19(月)13:30～16:30

ところ 中消防署

対象 中学生以上

定員 各30人(申込順)

その他 修了証を交付

申込み ①は8/3(月)②は9/1(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



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。

夏のモバイルバッテリーの使用には注意しましょう

昨年、モバイルバッテリーによる火災は全国で482件でした。特に夏はモバイルバッテリーの発火の危険性が高まります。暑い環境下では長時間の使用を控えるほか、高温になる車内には絶対に放置しないようにしましょう。

問合せ: 予防課(☎51・3115) HP 120788



車上ねらいや部品ねらいに注意しましょう

近年、車内に置いた荷物や、タイヤ・ナンバープレートなどの自動車部品が盗まれる被害が多発しています。R8年の市内における発生件数は5月末時点で、車上ねらいが37件、部品ねらいが28件でした。車を離れるときは車内に荷物を放置せず、窓を完全に閉め、ドアの施錠をするなど、窃盗にあわないための対策を徹底しましょう。

問合せ: 安全生活課(☎51・2550) HP 7255



獣害防止用電気柵にご注意ください

獣害防止用電気柵が農地に設置されている場合があります。事故防止のため、みだりに近づかないでください。

問合せ: 農業支援課(☎51・2474) HP 56069



さくらピア 減災おさらい塾

個人に合わせた避難方法や非常持出袋などの防災対策が学べます。

とき 10/3(土)10:00～12:00 **講師** 本田栄子さん(さくらピア事務長)ほか **定員** 30人(申込順) **その他** 手話通訳・要約筆記などあり **申込み** 8/5(水)9:00から、さくらピア(☎53・3153 〆53・3200)



切れた電線に触らないでください

雷や台風が多くなるこれからの時期は、落雷や強風による飛来物で電線が切れて垂れ下がることがあります。切れた電線を見つけた場合は、感電する危険があるため、触らずに中部電力パワーグリッド(株)豊橋支社(☎0120・988・328)へご連絡ください。

問合せ: 防災危機管理課(☎51・3116) HP 51218



木造住宅耐震シェルター整備費補助金を交付します

対象 65歳以上または障害のある方が居住しており、無料耐震診断で倒壊する可能性がある」と判定された住宅 **補助金** 上限30万円 **その他** 対象となる耐震シェルターなど詳細はホームページ参照 **申込み** 12/28(月)までに直接、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) HP 37447

