

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

のんほいパークでガーデンヨガ

- とき** 10/4(日)9:30~10:30、10/21(水)、11/11(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** 小学生以上各800円(別途、入園料が必要)
- 持ち物** ヨガマット
- その他** 200円でヨガマットの貸し出し可
- 申込み** 各前日までに総合動植物公園ホームページで必要事項を入力※動植物園(☎41・2185)でも申し込み可



市民公開講座 糖尿病と腎臓病の深い話

病気になりにくい生活を送るためのポイントを学びます。

とき 11/7(土)13:30~15:30 **ところ** 保健所・保健センター **講師** 空野武彦さん(空野医院院長)、渡邊智治(市民病院腎臓内科医師) **定員** 100人(申込順)
申込み 10/1(木)~10/31(土)にホームページで必要事項を入力※健康増進課(☎39・9141)でも申し込み可 ☎ 125417



りすば豊橋 大人のいきいき運動教室

太極拳

とき 11/3(祝)~12/24(木)13:30~14:30、
19:15~20:15(各全8回)

ヨガ

とき 11/4(水)~12/25(金)10:30~11:30、
13:00~14:00(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** ボディコンバット、免疫UP健康教室、ZUMBA®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** 10/1(木)から、りすば豊橋(☎38・5151)



身体を動かそう!



インフルエンザ予防接種に 関する情報が確認できます

インフルエンザの予防接種が受けられる市内の医療機関や予約方法などをホームページで確認できます。

問合せ 豊橋市医師会(☎45・4911)、保健医療企画課(☎39・9109) ☎ 54425



健康づくり応援団 eaToyo+ 探検ツアー

ハンバーグが作れるほか、店の歴史の話が聞けます。

とき 11/23(祝)15:30~17:00 **ところ** レストラン シャンデリア **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** レストランシャンデリア店主 **定員** 20人(抽選) **料金** 1人500円 **申込み** 11/9(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) ☎ 124954





PICK UP

令和8年度 親子砂防教室

土砂災害から地域を守る、砂防の役割を親子で楽しく学びます。

- とき** 11/28(土)8:50～17:00
ところ ハノ平洞砂防堰堤(新城市出沢)
対象 小学4～6年生と保護者
定員 20組40人程度(抽選)
その他 昼食付き。集合・解散は新城総合公園
申込み 11/4(水)までにホームページで必要事項を入力
問合せ 河川課(☎51・2540)
HP 125123



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。

反射材・LEDライトを身に着けましょう

夕暮れ時から夜間にかけて、運転手からは歩行者や自転車が見えづらくなるため、交通事故が多く発生しています。夕暮れ時や夜間に外出する時は、周りに自分の存在を知らせるためにも、明るく目立つ色の衣服を着用し、靴や衣服、カバンなどに反射材・LEDライトを付け、交通事故から身を守りましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550) **HP** 80016



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 11/14(土)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 10/1(木)から消防救急課(☎51・3101)
 ※土・日曜日、祝日を除く8:30～17:15 **HP** 15401



暴力団と関わらないようにしましょう

暴力団員は身分を隠して社会に入り込み、みかじめ料の徴収などの違法行為を行っています。危害を受けないためにも、暴力団とは関わりを持たず、不当な要求を受けた場合は、ためらわずに豊橋警察署(☎54・0110)へ相談しましょう。

問合せ 安全生活課(☎51・2550) **HP** 6879



外国人従業員を雇用している企業向け 自然災害対策セミナー

外国人を含む全従業員を災害から守る方法を学びます。

とき 10/23(金)14:00～15:00 **ところ** 豊橋商工会議所
講師 山下右恭さん(MS&ADインターリスク総研(株)) **定員** 50人(申込順) **申込み** 10/16(金)までにホームページで必要事項を入力 **問合せ** あいおいニッセイ同和損害保険(株)(☎050・3461・1032)、産業政策課(☎51・2436) **HP** 125439



非木造住宅耐震診断費補助金を交付します

鉄骨造や鉄筋コンクリート造の住宅に対し、耐震診断費を補助します。

対象 S56/5/31以前の旧耐震基準で建てられた非木造住宅
その他 要事前相談。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 **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** 37443



災害時の避難に不安がある方の登録を受け付けています

避難支援や日常の見守りのため、災害時の避難に支援が必要な方を台帳に登録します。

対象 災害時の避難で、家族などの協力が得られない次のいずれかに該当する方①要支援または要介護認定者②身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳所持者③障害支援区分認定者④障害者総合支援法における難病患者など⑤①～④と類似した状況にある方 **その他** 登録した個人情報、本人同意のもと自主防災組織、民生委員、自治会へ提供 **申込み** 随時、福祉政策課(☎51・2363) **HP** 6519

