

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



パパママ同士で
悩みを共有しよう!

定員
各15組
(申込順)

カミカミ教室

歯磨きの話や離乳食の試食、育児相談などを行います。
とき: 6/11(木)、6/24(水)、7/2(木)、7/15(水) 9:30～11:30
ところ: 保健所・保健センター 対象: 9～11か月児と保護者
料金: 各300円 申込先: こども保健課 (☎39・9160) HP 45213

モグモグ教室

離乳食作りを見学し、試食などを行います。
とき: 6/12(金)、6/25(木)、7/3(金)、7/16(木) 10:15～11:30
ところ: 保健所・保健センター 対象: 5・6か月児と保護者 定員: 各20組(申込順) 料金: 各100円
申込み: 随時、ホームページで必要事項を入力 問合せ: コープあいち豊橋センター(☎43・5020) HP 45212



すくすく教室

はじめてクッキング
とき: 6/8～6/29の月曜日(全4回) ところ: 希望が丘こども園 対象: 2歳以上の未就園児と保護者 料金: 1,200円 HP 73389
ふれあいヨガあそび
とき: 6/15(月)、6/24(水)、7/6(月)、7/15(水)(全4回) ところ: 牛川育英幼稚園 対象: 2歳以上の未就園児と保護者 料金: 200円 HP 73387
Koko de 子育ておしゃべり会
とき: 6/24(水)、9/23(水)、来年1/27(水)(全3回) ところ: 下条保育園 対象: 未就園児と保護者 HP 73388
[共通事項] 申込み: 5/15(金)までにホームページで必要事項を入力 問合せ: こども未来政策課(☎51・2325)



幼児ふれあい わいわい教室

親子でヨガあそび
とき: 6/4(木)、6/18(木)、7/2(木)、7/16(木)(全4回) ところ: 杉山地区市民館 対象: 7か月～1歳6か月児と保護者
助産師が伝える赤ちゃん育て
とき: 6/10(水)、6/24(水)、7/8(水)、7/22(水)(全4回) ところ: 大清水まなび交流館「ミナクル」 対象: 6か月児未満と保護者 料金: 500円
[共通事項] 申込み: 5/15(金)までにホームページで必要事項を入力 問合せ: こども未来政策課(☎51・2325) HP 23513



こここ劇場 人形劇団あつけらかん びよたまっ・しゅっぱつしんこう

とき: 6/2(水) 10:30～11:05 ところ: こども未来館「こここ」 対象: 3歳児未満と保護者 定員: 40組(抽選) 申込み: 5/15(金)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力 問合せ: こども未来館(☎21・5528)



こども未来館 子育て講座

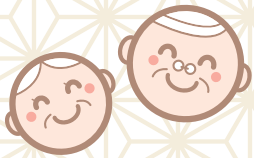
申込み: 5/31(日)までに、こども未来館ホームページで必要事項を入力 問合せ: こども未来館(☎21・5528)

1歳半からの幼児食をつくろう

とき: 6/19(金) 対象: 1歳6か月～3歳児と保護者 講師: 食生活改善推進員 料金: 400円

入園について おしえて保育コンシェルジュ

とき: 6/26(金) 対象: 未就園児と保護者 講師: 保育課職員



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

高齢者セミナー

ひざの痛み予防改善教室

とき:5/20(水)13:30~15:00 申込み:5/19(火)までに東部地区市民館(☎63・3810)

パンジョー&アコーディオン♪

音楽を聴いて、楽しもう!

とき:5/28(木)10:00~11:30 申込み:5/27(水)までに南陽地区市民館(☎48・6576)

[共通事項]ところ:各申込先 対象:60歳以上の方
HP 23387

シニアのための食とお口の健康講座

口の体操を行うほか、誤嚥性肺炎や栄養不足について学びます。

とき:①6/10(水)②6/11(木)③6/18(木)④6/25(木)⑤7/2(木)⑥7/9(木)⑦7/16(木)13:30~15:00(①は10:00から。各90分) ところ:①中部地区市民館②東部地区市民館飯村分館③あいトピア④五並地区市民館⑤青陵地区市民館⑥羽根井地区市民館⑦本郷地区市民館 対象:おおむね65歳以上の方 講師:管理栄養士ほか 定員:各50人(申込順) 申込み:各前日までに①はコープ豊橋中央(☎53・1519)、②は豊橋市東部(☎64・6666)、③は豊橋市中央(☎54・7170)、④は彩幸(☎23・6014)、⑤はさわらび(☎54・3521)、⑥はアースサポート豊橋駅西(☎43・5211)、⑦は弥生王寿園(☎38・0508)の各地域包括支援センター HP 5499

地区体育館シニア向け 無料体験レッスン

下半身エクササイズ

とき:5/19(火)9:10~10:00 ところ:浜道地区体育館 定員:20人(申込順)

らくらくウォーキング教室

とき:①5/19(火)、②5/22(金)10:20~11:10

ところ:①浜道地区体育館②石巻地区体育館 定員:各30人(申込順)

心身いきいき健康教室 身体と脳の体操

とき:5/20(水)14:30~15:20 ところ:下五井地区体育館 定員:20人(申込順)

[共通事項]対象:60歳以上の方 申込み:5/1(金)から総合体育館(☎32・9611) HP 73243

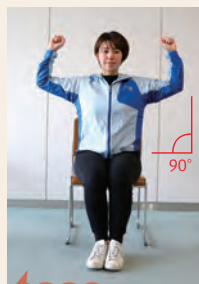
暮らしに役立つ情報コーナー

問合せ
3031 豊橋市体育協会(☎63・)



ポイント
脇腹が伸びていることを意識しましょう

②両肘を上げたまま、右肘を天井に向け、①の姿勢に戻します。この動作をゆっくり左右10回ずつ繰り返して、3セット行いましょう。



ポイント
肘を直角に曲げましょう

①椅子に深く座って背すじを伸ばし、両膝・くるぶしを付けます。両肘を曲げ、肩の位置まで腕を上げます。

座ってできる運動

■体側を伸ばそう

加齢が進むと、筋力・体力の低下や関節の可動域が狭くなるなど、体に変化が表れます。日頃から、短時間でも運動し、いつまでも健康な身体を保ちましょう。

毎日の運動で健康な体を保とう