

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:12/13 億、12/26 (木)、来年1/10 億、 1/23 (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) ■ 45212



子どもと一緒にアートツアー! ナイン・ストーリーズ

9つのテーマを設けて展示した絵画などの解説を<mark>行います。</mark>

とき:11/12(火)11:00~12:00 ところ:美術博物館 対象:未就学児と保護者 講師:当館学芸員 定員:5組(申込順) 料金:600円 申込み:随時、美術博物館(☎51:2882)

カミカミ教室

歯磨きの話、離乳食の試食、育児相談などを行います。

とき:12/12(木)、12/25(水)、来年1/9(木)、1/22(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 定員:各15組(申込順) 料金:各300円 申込先:こども保健課(☎39・9160) ■ 45213



なかよし広場

手遊びや体操などを楽しめます。 とき:11/21(材)、12/8(日)10:00、 11:00 ところ:交通児童館 対象:3歳 児以下と保護者 問合せ:交通児童館 (☎61・5818)

赤ちゃんとパパ・ママへ贈る クリスマスコンサート

ウクレレの演奏や、ミニクリスマスリー ス作りを楽しめます。

とき:12/14仕)10:00~11:30 ところ: 羽根井地区市民館 対象:1歳児未満と 保護者 講師:ウクレレOLI OLI 5 定 員:15組(抽選) 料金:100円 申込み:

11/15 (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) ■ 61836



幼児教室 ぴよぴよ

歌遊びなどを通して、子どもの脳の発達 などについて学びます。

とき:11/6冰10:30~11:15 **ところ**: 交通児童館 対象:未就学児と保護 者 問合せ:交通児童館(☎61·5818)

こども未来館 子育て講座 **申込み:11/15** 金までにホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来館(☎21·5528)

親子クッキング 一足早いクリスマス♪

とき:11/29(金) 対象:2・3歳児と保護者 講師:山本友香さん(管理栄養士) 料金:500円

離乳食講座 初期

とき:12/2(月) 対象:5・6か月児と保護者 講師:中尾友紀さん(管理栄養士) 料金:300円



A ST

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。



PICK UP

高齢者セミナ-

相続に関する身近な問題

とき:11/20(水)10:00~11:30 自分の健康と薬のことを知ろう!

とき:12/11(水)13:30~15:00

転倒事故を予防しよう!

市内で、毎年1万3千人以上が救急

[共通事項]ところ:高師台地区市民館 対象:60歳 以上の方 申込み:各前日までに高師台地区市民 館(☎48・1321) 🛍 23387

情 暮らしに役立っ 報

転倒防止のポイント

いすから立ち上がる時は、近くの固定さ れたものにしっかりとつかまりましょう

ど急病(病気)の方が多いですが、年々、 や打撲などです。 増加しているのが転倒事故による骨折 送理由の多くは、脳梗塞や心筋梗塞な 高齢者が半数以上を占めています。搬 搬送されており、そのうち60歳以上の 高齢者は、若い時と比べて反射神経

て行いましょう

きりになる場合もあります。 が衰え、転倒しやすくなるほか、ちょっ としたけがでも重症化しやすく、寝た れ、いつまでも健康的な生活を送りま 普段の生活に以下の予防策を取り入 問合せ

(HP



マットなどを敷きましょう 台所や風呂場では、滑り止めが付いた

ズボンや靴下などを履く時は、腰掛け 床にタオルや衣服を置かないように 整理・整頓しましょう

おひとりさま歓迎!みんなで続ける 運動スタート応援講座

足腰の機能低下を防ぐ運動な どを学びます。

とき:①来年1/8~3/11の水 曜日②1/9~3/12の木曜日 ③1/10~3/13の金曜日(各 全10回)13:30~15:30 ころ: ①高師校区市民館②津 田校区市民館③東陽地区市 対象:市内在住で65歳 民館 以上の方 定員:各15人(申込 持ち物:室内用シューズ 申込み:11/1金~12/13金に 長寿介護課(☎51・2339) ※ホームページからも申し込 み可 **57704**

