

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**

## 健康教室

①腰痛改善&美姿勢②足腰楽々トレーニング

- とき** 5/11(火)、5/18(火)、5/25(火)①9:20~10:10②10:25~11:15
  - ところ** 浜道地区体育館 **対象** 20歳以上の方
  - 定員** 各20人(申込順) **料金** 各1,980円
  - 申込み** 随時、浜道地区体育館(☎47・4986)、総合体育館(☎32・9611)
- ☎ 82865

体を動かして  
予防しよう!



## ピラティスで健康的な 美しいスタイルづくり

- とき** 6/5~7/3の土曜日(全5回)10:00~11:30 **ところ** 五並地区市民館 **料金** 1,500円 **申込み** 5/21(金)までに五並地区市民館(☎21・2729)
- ☎ 23387

## 健康づくりのための スポーツ教室

### ピラティス

**とき** 6/2~7/14の水曜日(全7回) 10:00~11:00 **ところ** 飯村地区体育館 **料金** 3,000円

### バレー

**とき** 6/4~6/25の金曜日(全4回) 11:05~11:50 **ところ** 浜道地区体育館 **料金** 2,000円

**[共通事項]** **対象**: 20歳以上の女性 **定員**: 各20人(申込順) **その他**: らくらくフィットネス、ヨガ教室も別会場で開催。各日程など詳細はホームページ参照 **申込み**: 5/7(金)10:00から料金を豊橋市体育協会(☎63・3031) ☎ 82868



バレー

## 脳・肺・心臓ドックいずれかの 診査料を7割助成します

**対象**: 4/1(木)現在、満25歳以上の豊橋市国民健康保険被保険者で、前年度以前の保険料を完納した方(令和元・2年度に同種の助成を受けた方を除く) **定員**: **[脳]** ①市民病院②成田記念病院各80人③弥生病院30人④権田脳神経外科40人⑤福祉村病院⑥光生会病院各10人⑦佐藤脳神経外科20人 **[肺]** ⑧市民病院5人 **[心臓]** ⑨成田記念病院25人(各抽選) **申込み**: 5/14(金)(消印有効)までに、はがきで希望番号1つ、保険証記号・番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を国保年金課(〒440-8501住所不要☎51・2298) ☎ 8058



## 漢方の講座やトマト見学、 ケチャップ作りで食と健康を学ぼう

- とき** ①6/5(土)②6/19(土)③7/10(土)(全3回) 13:30~15:00 **ところ** ①③五並地区市民館②株めぐりとまと **申込み**: 5/21(金)までに五並地区市民館(☎21・2729) ☎ 23387

## 豊橋いきいき健康マップ (ウォーキングマップ)作成者を募集します

ウォーキングコースを選定し、作成したマップを地域の健康づくりに活用します。 **対象**: 自治会、地域の団体 **定員**: 2グループ(抽選) **申込み**: 5/31(月)までに代表者の住所・氏名・電話番号を健康増進課(☎39・9140)

**ウォーキングマップを展示・配布します** **とき**: 5/17(月)~5/31(月)8:30~17:15(最終日は13:00まで) **ところ**: 市役所市民ギャラリー **[共通事項]** **問合せ**: 健康増進課(☎39・9140) ☎ 82669



PICK UP

# 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。

## 防災体験講座

感染症対策を踏まえた避難所の開設を体験します。

**とき** 6/13(日)10:00~12:00

**ところ** 青少年センター

**申込み** 5/13(木)から青少年センター(☎46・8925)※青少年センターホームページからも申し込み可

## 地域のおこまり解決講座 いざという時に備えて 地域防災

**とき** 6/12(土)10:00~12:00 **ところ** 羽根井地区市民館  
**申込み** 5/29(土)までに羽根井地区市民館(☎32・5050) ☎ 23387

## 自転車用ヘルメットの購入を補助します

**対象** 市内在住・在学の方 **補助額** 自転車用ヘルメット購入費用の2分の1(上限2,000円) **その他** 利用は1人1回まで **申込み** 購入前に随時、直接、安全生活課(☎51・2550)※ホームページからも申し込み可 ☎ 38989

## 暮らしの **安全** **安心** ひとことメモ

### 自動車盗には複数の対策を組み合わせましょう

昨年、市内では自動車盗が7件発生しました。盗難防止装置を搭載している自動車であっても、盗難被害に遭うことがあります。以下の対策を複数取り入れて、大切な車を守りましょう。

- ハンドル固定装置やタイヤロックなどを取り付ける
- 振動に反応して警告音を発するアラームなどを設置する
- 駐車場に防犯カメラやセンサーライトを設置する
- 鍵の掛かる扉やシャッターのある車庫内に駐車する
- コインパーキングを利用する際は、人通りが多い場所を選ぶ

**問合せ** 安全生活課(☎51・2550)

☎ 7255

## 木造住宅無料耐震診断をご利用ください

**対象** 昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた木造住宅 **その他** 診断結果に応じて耐震工事費の補助あり。補助額など詳細はホームページ参照 **申込み** 随時、建築物安全推進課(☎51・2579) ☎ 37441

## とよはし防災リーダー養成講座

防災に関する講話や避難所開設運営訓練などを行います。

**とき** 6/12(土)、6/19(土)・6/20(日)のいずれか1日、6/26(土)、7/10(土)(全4回)9:00~16:00(最終日は12:30まで) **ところ** ライフポートとよはし **対象** 市内在住の高校生以上 **定員** 10人(申込順) **申込み** 5/21(金)までに防災危機管理課(☎51・3127) ☎ 83838

## 防火管理講習(①甲種・②乙種)

**とき** ①5/27(木)9:30~16:00、5/28(金)9:30~15:00(全2回) ②5/27(木)9:30~16:30 **ところ** ライフポートとよはし **対象** 東三河地域在住・在勤の方(市内在住・在勤の方優先) **定員** ①②あわせて140人(申込順) **料金** ①5,600円②5,100円 **申込み** 5/10(月)~5/12(水)に予防課(☎51・3115)、中消防署(☎52・0119)、南消防署(☎46・0119) ☎ 64282

## 応急手当普及員講習

所属する団体に救命講習を開催・指導する方法を学びます。

**とき** 9/3(金)・9/10(金)・9/17(金)、11/5(金)・11/12(金)・11/19(金)(各全3回)9:00~17:00 **ところ** 中消防署 **対象** 市内在住・在学・在勤の方 **定員** 各20人(申込順) **料金** 各3,500円程度 **申込み** 7/31(土)までに申込書をEメールまたは郵送で消防救急課(〒440-0874東松山町23 ☎51・3101 ☎ teate99@city.toyohashi.lg.jp) ※申込書はホームページで配布 ☎ 15401