

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

市民大学 ترام バランスボールでカラダとこころを整えよう

- とき** 10/11、10/25、11/8、11/22の土曜日10:00～11:00(全4回)
ところ 東部生涯学習センター飯村分館
講師 山本真耶さん(バランスボールインストラクター)
定員 15人(抽選)
料金 1,500円
申込み 9/20(土)までに東部生涯学習センター飯村分館(☎64・5261)
HP 23387

のんほいパークでガーデンヨガ

とき 10/5(日)9:30～10:30、11/19(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** 各1,000円(未就学児は無料) **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** 各前日までに電話で動植物園(☎41・2185)

早期発見・治療のため 定期的ながん検診を受けましょう

近年、4人に1人ががんで亡くなっていますが、早期発見し治療を受けた場合は9割の方が治るため、がん検診を定期的に受けることが大切です。検診を希望する方へ受診券を発行できる場合がありますので、ホームページをご確認ください。なお、今年度のがん検診は、来年1月31日(土)までです。

問合せ 健康増進課(☎39・9136) HP 107481

とよはしクアオルト 健康ウォーキング

とき ①9/25(木)、10/7(火)、11/4(火)②
10/23(木)、11/20(木)、12/2(火)9:30～
12:00 **ところ** ①高師緑地②岩屋緑地
定員 各15人(申込順) **申込み** 各1週間
前までにホームページで必要事項を入力※健康増進課(☎39・9116)でも申し込み可 HP 114966

こころのSOSのサインに 気づけていますか？

「いつもより元気がない」、「いつもと様子が違う」など、身近な人の表情や行動が普段と違うと感じた時は、声をかけて話を聴くほか、悩みに添った相談先へつなぐ手助けをしましょう。相談先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 健康増進課(☎39・9145) HP 15392

生活習慣病を予防しましょう

糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防するには、バランスのとれた食生活や適度な運動、十分な睡眠休養のほか、自身の健康状態を把握することが大切です。いつまでも健康な体で過ごせるよう、年に一度は健診を受け、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

問合せ 健康増進課(☎39・9141) HP 60231

ぐっすり眠ろう！ とよはし睡眠ウィーク

睡眠の質を向上させる方法を動画で学びます。

とき 9/1(月)～9/7(日) **その他** 9/6(土)、9/7(日)、9/13(土)に睡眠に関するイベントを開催。イベント内容など詳細はホームページ参照 **問合せ** 健康増進課(☎39・9116) HP 113490

子育てリフレッシュ！ バランスボールヨガ

とき ①10/28(火)②11/10(月)10:00～
12:00 **ところ** ①保健所・保健センター
②総合福祉センター「あいトピア」 **対象** 6歳児以下の保護者 **講師** 鈴木佐和子さん(さわ助産院×産後ケアハウス「虹色びれっじ」院長) **定員** 各15人(申込順) **持ち物** ヨガマットまたは大きめのバスタオル **その他** 6か月以上の未就学児の託児あり(要予約) **申込み** ①は10/17(金)②は10/31(金)までに豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)



PICK UP

家庭教育セミナー 走る防災センターACSEL号で体感

地震や暴風などの模擬体験を通して、災害時の対応を学びます。

- とき** 11/8(土)10:00~15:00
- ところ** 中消防署
- 対象** 小学生以下と保護者
- 定員** 40組(抽選)
- 申込み** 10/18(土)までに中部生涯学習センター(☎53・0638)
- HP** 23387

防犯ボランティア養成アカデミー

防犯ボランティアの意義や防犯指導の方法などを学びます。

- とき** 10/20(月)13:30~16:00 **ところ** 豊川市役所 **講師** 武田信彦さん(市民防犯インストラクター) **定員** 20人程度(申込順) **申込み** 9/30(火)までに住所、氏名、電話番号を安全生活課(☎51・2303)56・0123 apply-anzen@city.toyohashi.lg.jp
- HP** 98051

屋外広告物の安全点検を行いましょう

看板などの屋外広告物は、維持管理を怠ると落下や倒壊の危険性が高まり、歩行者を巻き込む深刻な事故を引き起こすおそれがあります。全ての屋外広告物に安全点検を義務化しており、高さ4mを超えるもの、または表示面積が10㎡を超える広告物の場合は、有資格者による点検が必要です。基礎や支柱、鉄骨など、異常が発生しやすい箇所を重点的に点検し、ひび割れや、ぐらつきなどの異常に気づいた場合は補修を行うなど、適切な管理を行いましょう。

- 問合せ** 都市計画課(☎51・2615) **HP** 80870

地域力向上講座

楽しみながら、知ろう! 身につけよう! 防災の知識と技術

- とき** 11/1、11/15、11/22、11/29の土曜日10:00~12:00(全4回) **対象** 小学4年生以上 **定員** 30人(抽選) **申込み** 10/17(金)までに東陽生涯学習センター(☎61・7741)
- 看護師で防災士が教える 知って得する危機管理!**
- とき** 11/2(日)10:00~11:30 **定員** 15人(抽選) **申込み** 10/12(日)までに南陽生涯学習センター(☎48・6576)
- [共通事項]**
- ところ** 申込先 **HP** 23387

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。



反射材やLEDライトを身に付けましょう

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の動きが見えづらくなるため、交通事故が多く発生しています。反射材やLEDライトを身に付けると、黒っぽい服装に比べて視認しやすくなります。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や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

豊橋防災ラジオの価格を改定します

豊橋防災ラジオとは、スイッチが切れていても自動で電源が入り、避難情報などの緊急情報を、いつでも最大音量で知らせてくれるラジオです。10月1日(水)より、販売価格を1,500円から2,500円(75歳以上のみで構成される世帯の場合は500円から800円)に改定します。販売店舗など詳細はホームページをご確認ください。

- 問合せ** 防災危機管理課(☎51・3182) **HP** 8562



ブロック塀の安全対策を行いましょう

古いブロック塀は地震の際に倒壊する危険があります。ひび割れや傾き、ぐらつきがないかを定期的に点検し、対策をしましょう。

危険なブロック塀などの撤去費を補助します

- 対象** 道路に面する高さ1m以上の倒壊する恐れがある塀を所有・管理する個人 **補助額** 上限10万円 **その他** 補助額の算定方法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) **HP** 61274

