

みんなで楽しく歩こう会

▼ 健康推進課 ☎ 95-4803 ID 6848

日時 ▶ 10月28日(水) 10:00～11:30(雨天の場合は11月2日(月)に延期)

会場 ▶ 豊川公園

内容 ▶ 足腰に負担が少ないコースをウォーキング、健康運動指導士によるミニ講座

対象 ▶ 市内に在住の方

持ち物 ▶ 飲み物

申込 ▶ 10月27日(火)まで、電話、またはFAX(89-5960)で、健康推進課へ。FAXでの申し込みは①氏名②電話番号③生年月日④「歩こう会」を記載してください

その他 ▶ 動きやすい服装で参加。運動制限のある方は、主治医に相談の上、参加してください



※ 費用の記載のないものは無料
※ HP: 市ホームページ

気軽に体を動かしたい方
どなたでも OK !

みんな集まれ! まんまる広場へ

▼ 健康推進課 ☎ 95-4803 ID 30272

日時 ▶ 10月9日(金)・27日(火)、11月13日(金)・25日(火) 16:00～16:20

会場 ▶ 総合保健センターまんまる広場(雨天時は総合保健センター室内)(白鳥町兎足1-5)

内容 ▶ 健康づくりリーダーとラジオ体操など

申込 ▶ 当日、会場へ

その他 ▶ 15:30から握力測定ができます



まんまる広場

健康づくり推進員養成講座

▼ 健康推進課 ☎ 95-4803 ID 6987

健康づくり推進員は、豊川市を元気にしようと活動している市民ボランティアです。

時間 ▶ 13:30～15:30

会場 ▶ 総合保健センター(白鳥町兎足1-5)

内容 ▶ 健康づくり推進員の活動紹介と食事や運動、歯など健康に関する講座

対象 ▶ 市内に在住の方

定員 ▶ 20人(先着順)

申込 ▶ 電話で健康推進課へ。HPでも受け付け

その他 ▶ 受講後、希望する方は健康づくり推進員として登録できます

期日	内容
11月 4日	はじめよう!健康づくり推進員
11日	もう迷わない!食と健康のキホンのき
18日	けんこうパワーで健康チャージ
25日	一人よりみんなで いつまでも動ける身体づくり
12月 2日	健康な地域づくり、これから私にできること

※全5回。いずれも水曜日。11月25日だけ、室内シューズと運動ができる服装で参加。

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症定期予防接種

▼ 健康推進課 ☎ 95-4801 ID 28783

対象 ▶ いずれの予防接種も、65歳以上の方と60～64歳で身体障害者手帳(心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害)1級をお持ちの方

申込 ▶ 対象者には、9月下旬に2種類の予防接種の予診票を送付します。接種を希望する方は、案内に記載のある委託医療機関に直接、予約をしてください。また、市外の医療機関で接種する場合は、接種前に手続きが必要です。健康推進課へ、直接、またはHPで、申し込みをしてください



種類	高齢者インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
期間	10月1日～令和9年1月31日	
費用※	1500円	4500円

※ いずれも、生活保護受給世帯・住民税非課税世帯の方は無料。





子どもの成長を支える睡眠

睡眠は子どもの成長に欠かせません。日中の疲れを取るだけでなく、体を丈夫にする、免疫力を上げる、集中力や記憶力を高める、情緒を安定させるなどさまざまな役割があります。毎日の生活の中で寝る前の過ごし方を意識し、質の良い睡眠を取ることで、心と体の健やかな成長につながります。

● 寝る前のデジタル機器の使用に注意！

寝ながらデジタル機器を使うと、ディスプレイの視聴距離が近くなりブルーライトを浴びやすくなるため、寝付きや睡眠の質の悪化につながります。デジタ

ル機器は寝室に持ち込まず、別の部屋に置いておきましょう。

● 寝る前の習慣づくり

寝る前に照明を少し暗くして、ゆったりと過ごす時間をつくってみましょう。絵本の読み聞かせや添い寝、子守歌を歌うなど、安心して眠りに就ける習慣を取り入れるのもお薦めです。



すくすく広場

会場 ▶ 総合保健センター（白鳥町兎足1-5）

教室・相談など	受付日時	対象	備考
妊娠中に知っておこう！ 産後ライフ教室～生活編～	10月19日(月) 13:15～13:30	妊娠中の方と家族	電話で、母子保健課(95-4652)へ (HPでも受け付け)(要予約)
子育て安心教室(からだ編)	10月15日(木) 13:15～13:30	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	10月23日(金) 13:15～13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子健康手帳を持って会場へ
母乳相談	10月 2日(金)・9日(金)・21日(木) 9:30～10:30～	おおむね産後3カ月未満の方	電話で、母子保健課(95-4652)へ (要予約)
育児相談	10月26日(月) 9:30～10:30	乳幼児と家族	当日、母子健康手帳、バスタオルを持って会場へ
産後ママのからだ整え教室	10月 2日(金) 10:00～10:15	令和8年6・7月に出産した方	HPで受け付け(要予約)
モグモグ教室	10月 9日(金) 9:45～10:00	令和8年5月生まれの子ども	HPで受け付け(要予約)。当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、大人用スプーン、4か月児健診で配布された離乳食のチラシを持って会場へ
子育て世代の リフレッシュエクササイズ	10月16日(金) 10:00～10:15	令和8年2・3月生まれの子どもと親	HPで受け付け(要予約)
カミカミ歯っぴ～教室 (離乳食後期&歯みがき教室)	10月14日(木) 9:45～10:00	令和8年1月生まれの子ども	当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	10月 9日(金) 13:30～14:30～	就学前の子ども	電話で、母子保健課(95-4653)へ (要予約)

けんこう広場

会場 ▶ 総合保健センター（白鳥町兎足1-5）

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	10月 5日(月) 9:30～10:40～	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、健康推進課(95-4803)へ (要予約)
こころの健康相談	10月22日(木) 10:00～11:00 ～13:30～14:30～	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話(95-0783)へ (要予約)
食べ方と栄養相談	10月27日(火) 9:30～10:40～	食生活に関する相談をしたい方	電話で、健康推進課(95-4803)へ (要予約)