# フレイル予防で健康寿命〟を延ばそう!

※一生のうち、 健康に暮らす期間

最近、「食事の量が減った」「歩行中つまずいたり転んだりする」「外出しない日が増えた」などと 感じることはありませんか...?

⁴ それは、フレイル(虚弱)状態の前兆かもしれません ₃

フレイルって?

加齢に伴い、転倒や認知機能低下、閉じこもりなどが進む状態のことをいいます。

生活の中に「プラス10(じゅう)」を取り入れてフレイル予防をしましょう!

\* 「とよた健康プラス10」は健康づくりを推進していくための合言葉です

#### フレイルの予防には「運動」「栄養」「社会参加」が大切!

#### \ 運動 /

- ・こまめに体を動かす。
- ・毎日10分長く散歩を する。



# \ 栄養 /

- ・3食バランス良く 食べる。
- ・食事の時は10回多 く噛む。



#### \ 社会参加 /

- ・外出の機会を増やす。
- 人と話す時間を、 1日あたり10分増やす。



#### 自分に合ったプラス10をみつけましょう!

問合せ 健康づくり応援課(☎34・6627、FAX34・6186、 図kenkououen@city.tovota.aichi.jp)

# (お)(知)(ら)(せ)

salon

F.

E E

# )姿勢の専門家が伝えるとっておきのお話

とき/8月29日(木)午後1時30分~2時30分

定員/抽選20人

**参加費**/300円

申込み/8月9日(金)までに電話か直接豊寿園



# 催し)ずっと元気体操教室

とき/9月12日(木)午後1時~2時、

午後2時10分~3時10分

定員/各抽選20人

申込み/8月16日(金)までに電話か直接豊寿園





# 催 🖟 )お楽しみコンサート

とき/8月31日(土)午前10時~11時

出演/ジュピターバンド

《共通》ところ/豊寿園 対象/市内在住の60歳以上

問合せ/豊寿園(☎27・2200、FAX28・7343)

# いきいき美容教室

「化粧の力で介護予防・健康寿命をのばそう」

とき/8月30日(金)午後1時~2時

ところ/高橋コミュニティセンター

対象/60歳以上

定員/先着20人

申込み・問合せ/8月6日(火)午前9時から電話か

直接高橋コミュニティセンター (☎80・4729、FAX80・

0068、 ⊠takacomu@homex-co.com)



### 秋期シニア健幸教室 (ストレッチ、ウオーキング\*と)

とき/9月4日~11月6日の毎週水曜日午前9時30分~ 11時、午後1時30分~3時

ところ/スカイホール豊田ほか

対象/市内在住・在勤の60歳以上

定員/各先着80人

**参加費**/4,000円(初回徴収)

**申込み・問合せ**/8月8日(木)午前9時30分から

直接スカイホール豊田

(☎31 · 0451、FAX35 · 4773、 屆t-taikyo@hm6.aitai.ne.jp)





# 子育で応援PICK UP!~講座紹介~

# 講 パネルシアター

#### 地域子育て支援センター【堤】

この講座では、手作りした絵本や パネルを使って、講師が動物や食べ 物が現れる楽しい物語を読み進めま す。ぬいぐるみの動きに合わせて親 子で一緒に体を動かすコーナーもあ り、子どもたちは楽しそうに笑って いました。



工作など多くのコーナー 用ママソ があり、子どもと一対一 で向き合える貴重な時間 Ŏ になりました。



#### 9月の子育て支援施設 ※下記以外の催しもあります

- ・保健師、管理栄養士の育児健康相談予約は8月2日(金)午前9時から先着順で受付
- ・講座申込みは、豊田市LINE公式アカウントのメニュー左下「子育て」ボタンから。抽選により参加者を決定
  - ■抽選応募期間:8月2日(金)午前9時~3日(土)午後4時59分 ■抽選結果発表:8月3日(土)午後5時から順次LINEで通知 ■そのほか:①抽選実施後、空席がある催しは先着順で受付
    - ②抽選実施後、満席の場合はキャンセル待ち申込み可。ただし、抽選落選者を優先

	施 設	とき	内容(対象)催しは原則未就園児が対象	育児健康相談(要予約)
あし <b>3</b> 3	た子育て総合支援センター <b>いあい</b> 7・7071 <mark>™</mark> 37・7072	7日●午前10時30分~11時30分 18日&午前10時30分~11時30分	リトミック遊び(1歳1か月~1歳6か月)/(1歳7か月~2歳0か月) こども園ってどんなところ? わらべうた	2日圓 午前10時~11時30分
city.	osodateshien-aiai@ toyota.aichi.jp 日を除く午前10時〜午後6B		9月生まれのたんじょう会(1歳) 9月生まれのたんじょう会(2歳以上)	身体計測は、開館中いつでも できます。
ゆ	<b>3子どもつどいの広場</b> <b>うゆう</b> 0・1522 <b>33</b> 80・1533	3日❷午前10時~10時30分 11日❷午前10時~11時 17日❷午前10時~11時	ゆうゆう広場(2歳以上) ベビーヨガリズミック(4~11か月) ベビーゆうゆう(首すわり~1歳0か月)	4日 <b>№</b> 午前9時30分~11時
	で 1922 <b>19</b> 00 1999 曜日を除く午前9時〜 後5時	18日 4 午前10時~11時 20日 4 午前10時~/午前11時~(2回開催)	親子救命レスキューコース (1歳) 9月生まれのたんじょう会 (1歳/2歳以上)	身体計測は、開館中いつでも できます。
128	瀬子どもつどいの広場   <b>二ここ</b>   5・0008 <b>[M</b> 21・2800	4日發午前9時30分~/午前11時~(2回開催) 7日●午前10時~10時45分 9日릫午前10時~11時	こども園ってどんなところ? 親子救命レスキューコース(0歳~2歳11か月) ベビーリトミック(6~11か月)	25日 <b>№</b> 午前 9 時30分~11時
日曜	3・0008 <b>M</b> 21・2800 程日を除く午前9時〜正午 全1時〜5時	、18日❸午前10時~11時	親子むし歯予防教室(1歳) 9月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳)	身体計測は、開館中いつでも できます。
	足助 ☎62:1145 ☎62:1728	5日 <b>№</b> 午前10時~11時30分 13日 <b>◎</b> 午前10時15分~11時	管理栄養士と語り合う幼児食(1歳以上) こども園ってどんなところ?	
	飯野 \$\frac{1236}{100}\$	3日 <b>№</b> 午前10時15分~11時15分 18日 <b>№</b> 午前10時30分~11時30分	こども園ってどんなところ? おはなしおばさんやってきた	
	伊保 \$\frac{\fint}}}}}}{\frac{\fint}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}\frac{\frac}\frac{\frac{\frac}\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\fracc}\frac{\frac{\frac{\fir}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\fir}}}}}}{\fir	4日 <b>№</b> 午前10時~11時 9日 <b>●</b> 午前10時~11時	こども園ってどんなところ? オカリナコンサート(6か月~2歳・妊婦)	30日 <b>』</b> 午前9時30分~11時
地	越戸 <b>2</b> 45·3106 <b>2</b> 45·4080	4日 <b>№</b> 午前10時~10時45分 12日 <b>№</b> 午前10時~11時30分	ベビーヨガリズミック(4~9か月) 離乳食・幼児食教室(5~8か月)	
域子	堤 <b>☎</b> 52 · 0207 <b>™</b> 47 · 2011	4日發午前10時~11時 25日發午前10時~11時	こども園ってどんなところ? 親子救命レスキューコース	9日 <b>9</b> 午前9時30分~11時
育て	渡刈 <b>27</b> 74·1056 <b>18</b> 28·9476	4日 <b>№</b> 午前10時~11時 12日 <b>◆</b> 午前10時~11時	こども園ってどんなところ? 親子で楽しく体を動かそう(1歳10か月以上)	
支援	<b>宮口</b> ☎32 · 7118	9日 <b>□</b> 午前10時~11時 24日 <b>№</b> 午前10時~11時	こども園ってどんなところ? 楽しく子育て♪教室(4か月~2歳)	
抜セン	山之手 ☎26 · 0775 <b>1</b> 27 · 6963	4日發午前10時~11時 10日發午前10時~11時	親子救命レスキューコース (0か月〜2歳) こども園ってどんなところ?	18日 <b>丞</b> 午前9時30分~11時
9	若園 ☎52 · 3102	2日 <b>●</b> 午前10時~11時 20日 <b>●</b> 午前10時~11時30分	こども園ってどんなところ? 離乳食・幼児食教室(9か月~1歳0か月)	
	稲武 🏂 82 · 2025 🗝 83 · 1012	10日❷午前10時~11時	親子むし歯予防教室	
	大草 \$\frac{\pi}{\text{\$\omega\$}}65 \cdot 2045 \$\frac{\text{\$\omega\$}}{\text{\$\omega\$}}65 \cdot 2750	4日 <b>№</b> 午前10時~11時 6日 <b>⊕</b> 午前10時~11時	親子むし歯予防教室(6か月以上) どれだけ大きくなったかな(6か月以上)	足助・稲武・大草・大沼・杉本 保健師・栄養士による育児健康
	大沼 \$\frac{\fin}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}{\frac}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac}{\frac{\frac{\frac{\frac}}}}}{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\frac{\			保健師・栄養工による育児健康相談、身体計測は行いません
	杉本	4日發午前10時~11時	絵本の読み聞かせ・身体計測	

●地域子育て支援センター/施設を利用できるのは未就園児のみ。平日:午前9時~正午、午後1時~5時、土曜日:午前9時~正午(山之手は土曜日 休館) ●育児に関する相談は随時、来所・電話で応じています(あいあいは E メール、ファックスも可)。 ●暴風警報・暴風雪警報・特別警報が午前 6時の時点で該当地域に発令されている場合はあいあいを除き閉館。あいあいは講座開始の1時間前に発令されている場合、講座中止

# Ŷのでので子育でサロン

HP1002802

#### ■ごこれから赤ちゃんを迎える皆さんへ

#### 多胎パパママ教室

とき/8月24日(土)午前9時30分~11時30分

対象/市内在住の多胎妊婦と家族 定員/先着15組

持ち物/筆記用具、母子健康手帳(多胎分)、ふたご手帖

申込み/8月7日(水)午前9時から市ホームページか

電話でこども家庭課 (HP1030011)

#### 2ndマタニティ教室

とき/9月17日(火)午前9時40分~10時50分

対象/市内在住の2人目以降出産予定の妊婦と家族

定員/先着40組 持ち物/筆記用具、母子健康手帳

**申込み**/8月19日(月)午前9時から市ホームページ

(HP1009078)

#### パパママ教室~1stマタニティ~

とき/9月7日(土)午前9時30分~11時50分

対象/市内在住の妊婦と配偶者 定員/先着40組

持ち物/筆記用具、母子健康手帳

申込み/8月13日(火)午前9時から市ホームページ

(HP1023701)

いずれもところは保健センター。問合せはこども家庭課(☎34·6636、FAX32·2098、≤kodomokatei@city.toyota.aichi.jp)

#### 【★ 未就学児の保護者の皆さんへ

#### パパと一緒に楽しむベビー教室

とき/9月7日(土)午前10時~11時40分

ところ/保健センター

対象/令和6年5月~7月生まれの子と父親(母親の

同行も可) 定員/先着15組

持ち物/飲み物、フェイスタオル ※動きやすい服装

申込み/8月13日(火)午前9時から市ホームページ

**問合せ**/こども家庭課(☎34・6636、FAX32・2098、

⊠kodomokatei@city.toyota.aichi.jp)

(HP1058163)

# ふれあい子育て教室

とき/8月26日(月)午前10時~11時

ところ/保健センター

対象/令和5年8月~10月生まれの子と親

定員/先着40組 持ち物/フェイスタオル

申込み/8月5日(月)午前9時から市ホームページ

**問合せ**/こども家庭課(☎34・6636、FAX32・2098、

⊠kodomokatei@city.toyota.aichi.jp (HP1037601)

#### 絵本講座

とき/赤ちゃん向け: ①9月4日(水)、②5日(木) 2歳児向け:③9月6日(金) ※いずれも午前10時 30分~11時30分 ところ/中央図書館

対象/10歳児と保護者 21歳児と保護者 32 歳児と保護者 定員/各抽選10組

**申込み・問合せ**/①②は8月21日(水)、③は8月23 日(金)までに申込み共通事項と子の生年月日、希望 コースを中央図書館ホームページかハガキで中央図 書館(〒471・0025、西町1-200、☎32・0717、 FAX32・4343) ※当選者のみ①②は8月28日(水)、 ③は8月30日(金)までにEメールか電話で連絡

#### ワンツースリーキッズ体操

とき/9月3日~11月5日の毎週火曜日午前10時~11 時 ※10月29日は休み

対象/2歳~入園前の幼児と保護者

参加費/6,300円 申込み開始日/8月20日(火)

#### ベビー&ママヨガ教室

とき/9月13日~10月25日の毎週金曜日午前9時30 分~10時20分 ※10月4日は休み

対象/1か月半~12か月頃の子と母親 ※兄弟の同伴不可

参加費/4,800円 申込み開始日/8月17日(土)

《共通》ところ/猿投棒の手ふれあい広場

定員/先着15人 申込み・問合せ/申込み開始日 午前9時から電話か直接猿投棒の手ふれあい広場

(**☎**45 · 7288、FAX45 · 7290、⊠bonote@homex-co.com)

### 豊田市×中京大学イーグルススポーツスクール ちびっこサッカー教室

とき/9月14日(土)午後2時~3時30分

ところ/中京大学豊田キャンパス 対象/4~6歳 定員/先着20人 参加費/800円 申込み/8月5日(月)

午前9時から中京大学スポーツホームページ

問合せ/中京大学スポーツ振興部 (☎46・ 6935、FAX46 · 6938、⊠sportsadmin@ml.chuk

回線線回

ホームページ

### エコ・キッズスペース ~親子フラトレ®×海のために今できること~

とき/9月25日(水)午前10時~11時30分 ところ/エコット 対象/未就園児と保護者 定員/先着15組

申込み・問合せ/8月6日(火)午前10時から電話でエコット (**☎**26 · 8058、FAX26 · 8068、 ⊠eco-t@eco-toyota.com)

yo-u.ac.jp)



#### えほんよみきかせ会

とき/8月30日(金)午前10時~10時30分

ところ/高岡コミュニティセンター

対象/乳幼児と保護者

問合せ/高岡コミュニティセンター(☎53・7771、

FAX53 · 7782、⊠info@takaoka-cc.com)

## きらとよ☆なつ広場

紙芝居、パネルシアター、折り紙、パパママヨガ☆と

とき/8月25日(日)午前10時30分~正午

**ところ**/キラッ☆とよた

対象/おおむね6歳までの子と保護者

問合せ/キラッ☆とよた(☎31・7780、FAX31・3270、

⊠clover@city.toyota.aichi.jp)

## 令和7年度の私立幼稚園児と幼保連携型認定こども園※の3~5歳児を募集します

申込み・問合せ/9月2日(月)から各入園希望園で配布の願書を、10月1日(火)から直接各入園希望園 その他/幼保連携型認定こども園の0~2歳児、その他のこども園の入園案内は広報とよた9月号掲載予定



入園説明会詳細はこちら→

園名(所在地)	申込み・問合せ	
美里幼稚園 (美里)	☎89 · 1011 FAX80 · 3387	
まふみ幼稚園(東梅坪町)	☎31 · 7181 FAX33 · 9721	
豊田大和幼稚園(今町)	☎29 · 1237 FAX71 · 2327	
豊田星ケ丘幼稚園(中田町)	☎57 · 2846 FAX57 · 1717	
松平大和幼稚園(岩倉町)	☎58 · 2327 FAX58 · 2357	
ベル豊田幼稚園(五ケ丘)	☎88 · 2000 FAX88 · 2028	
青木幼稚園(青木町)	☎44 · 0188 FAX46 · 1681	
ひらしば幼稚園(陣中町)	☎32 · 3565 FAX32 · 5715	
飯野ひかり幼稚園(藤岡飯野町)	☎76 · 5550 FAX76 · 5550	
豊田花園幼稚園(花園町)	☎52 · 5072 FAX52 · 6449	
挙母ルーテル幼稚園(桜町)※	☎32 · 1764 FAX32 · 5072	

園名(所在地)	申込み・問合せ
豊田聖霊幼稚園(聖心町)※	☎28 · 2178 FAX24 · 8798
保見ケ丘幼稚園 (保見ケ丘) ※	<b>☎</b> 48 ⋅ 1500 FAX48 ⋅ 1520
井上幼稚園(井上町)※	<b>☎</b> 45 ⋅ 5010 FAX45 ⋅ 5134
名古屋柳城短期大学附属豊田幼稚園(市木町)※	☎80 · 0198 FAX80 · 1299
浄水松元幼稚園(浄水町)※	☎45 · 6884 FAX45 · 7666
五ケ丘大和幼稚園 (五ケ丘) ※	☎88 · 1237 FAX80 · 2327
中山松元幼稚園(西中山町)※	☎76 · 3033 FAX79 · 3901
林丘幼稚園(大林町)※	☎28 · 1074 FAX27 · 6978
美山幼稚園(深田町)※	☎28 · 6181 FAX27 · 9081
豊田東丘幼稚園(宝来町)※	☎89 · 7570 FAX89 · 1651

とよた子育て便り

# あなたの子育て応援します!



妊娠、出産、子育てについて困っていることや心配なことはありませんか? こども家庭課には、中学校区ごとに担当の保健師がいます。

#### **妊産婦さんやお子さまのいるご家庭を対象に、電話や家庭訪問による相談を行っています。**

#### 実際の相談の例

授乳量や授乳間隔の相談をしたい。 赤ちゃんの体重を測ってほしい。

離乳食を食べてくれない。

イヤイヤの対応について 相談したい。







他にも、子育て支援センター(保健師、管理栄養士)や、オンライン(助産師、保健師、管理栄養士)での 育児健康相談も開催しています。子育ての悩みは誰もが抱えていることです。

「こんなこと相談して良いのかな?」と、ひとりで悩まずにまずはお気軽にご相談ください。

問合せ こども家庭課(☎34・6636、FAX32・2098、図 kodomokatei@city.toyota.aichi.jp)