

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、「疲れやすくなった」「ちょっとした段差でつまづいた」「体力が落ちた」「歩くスピードが遅くなった」など感じることはありませんか…？

“それは、フレイル(虚弱)の状態かもしれません”

● 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。

……フレイルの進行を予防する3つのポイント……

＼ 運動 /

身体を動かす時間を10分増やしましょう。

- 〔例〕
- ・テレビを見ながら足踏み
 - ・ラジオ体操
 - ・スクワット



＼ 栄養 /

- ・一日三食バランスの良い食事を摂り、しっかり噛んで口周りの筋肉を保ちましょう
- ・毎食後と寝る前に歯を磨き、口腔機能を維持しましょう

＼ 社会参加 /

趣味や地域のボランティア活動など、外出の機会を増やし、人とのつながりを大切にしましょう。



※一般社団法人 日本老年医学会作成リーフレットより抜粋し一部修正

● 市公式YouTubeを活用ください

自宅でできるストレッチや筋トレの元気アップ体操動画を公開しています。



市ホームページから検索

元気アップ体操 検索



HP1055219

問合せ 地域保健課 (☎85・7710、FAX85・7733、✉chiikihoken-nanbu@city.toyota.aichi.jp)

お知らせ

募集

高齢者作品展の作品

対象／市内在住の60歳以上

部門／洋画、日本画、書道、写真、工芸、手芸(1人1作品)

その他／来年1月18日(木)～21日(日)に市民文化会館で展示

申込み・問合せ／9月29日(金)までに申込みフォーム、申込書を郵送、ファックスか直接市民活躍支援課(〒471・8501、西町3-60、☎34・6660、FAX32・9779、✉katsuyaku-shien@city.toyota.aichi.jp) ※申込書は市民活躍支援課、各支所・出張所、各交流館で配付



申込み

催し

秋期シニア健幸教室

(ストレッチ、ウォーキング^{けんこう}など)



とき／9月6日～11月8日の毎週水曜日①午前9時30分～11時 ②午後1時30分～3時

ところ／スカイホール豊田^{など} 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

申込み・問合せ／8月8日(火)午前9時から直接スカイホール豊田(☎31・0451、FAX35・4773、✉t-taikyo@hm6.aitai.ne.jp)

催し

はじめの一步講座

「ものづくりサポーターとうぐいす笛作り」

とき／9月16日(土)午前10時～正午

ところ／ものづくりサポートセンター 対象／市内在住の成人

定員／先着20人 参加費／100円

申込み・問合せ／8月5日(土)午前10時から電話で直接とよたシニアアカデミー(☎36・6363、FAX34・0015、✉t-saj@hm.aitai.ne.jp)

催し

講演会「ずっと元気！脳の活性化を始めよう！」 (認知症や脳に関する基礎知識)

とき／8月9日(水)午後1時30分～2時30分

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)

催し

プロが伝授！楽しくスッキリお掃除セミナー

とき／9月1日(金)午後1時30分～3時30分

ところ／ふれあいの家 対象／市内在住のおおむね60歳以上の人

定員／先着15人 その他／シルバーの仕事紹介有り

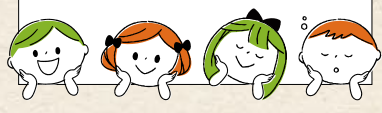
申込み・問合せ／8月7日(月)午前9時から電話でシルバー人材センター(☎31・1007、FAX34・3238、✉toyota@sjc.ne.jp)



子育て応援PICK UP! ~ 講座紹介 ~



のびのび 子育てサロン



講座 離乳食・幼児食教室 (9~12か月)

地域子育て支援センター【渡刈】

この講座では、食事のリズムを整える1日の過ごし方の一例をもとに、栄養バランスの良い食事の組み合わせや月齢に合った食べさせ方などのポイントを学びます。質疑応答の時間もあり、日頃の悩みや不安の解消にもつながります。

講座の様子



利用ママVOICE

月齢に合った食事の仕方を知ることができ、参考になりました。実際に家でも試してみたいです。
きら みつこ かおり
吉良 光子さん 佳織ちゃん



お知らせ 9月の子育て支援施設の催しから、「豊田市LINE公式アカウント」で予約を受け付けます。予約方法の詳細は、33ページ「とよた子育て便り」をご確認ください。

9月の子育て支援施設

申込みは8月7日(月)午前10時から豊田市LINE公式アカウント。下表に記載以外の催しも掲載しています。

保健師、管理栄養士の育児健康相談

施設	とき	内容(対象) 催しは原則未就園児が対象	身体計測(予約不要)	
とよた子育て総合支援センター あいあい ☎37・7071 FAX37・7072 ✉kosodateshien-aiiai@city.toyota.aichi.jp 火曜日を除く午前10時~午後6時	3日☉午前10時30分~11時15分 7日☉午前10時30分~11時30分 8日☉午前10時30分~/午前11時20分~ 10日☉午前10時30分~11時15分 13日☉午前10時30分~/午前11時20分~	親子救命レスキューコース!(0歳) こども園Q&A 親子リトミック遊び(1歳0か月~1歳6か月/1歳7か月~2歳) 親子救命レスキューコース!(1歳~2歳) からべうた0・1・2歳(0歳~1歳6か月/1歳7か月~2歳)	4日☉ 午前10時~11時30分 身体計測は、開館中いつでもできます。	
志賀子どもつどいの広場 ゆうゆう ☎80・1522 FAX80・1533 日曜日を除く午前9時~午後5時	5日☉午前10時~10時30分 15日☉午前10時~11時 19日☉午前10時~/午前11時~(2回開催) 20日☉午前10時~11時 29日☉午前10時~10時45分	ゆうゆう広場(1歳1か月~1歳11か月) こども園ってどんなところ? 9月生まれのたんじょう会(1歳/2歳以上) GOGOリトミック(2歳以上) 親子救命レスキューコース!(0歳~2歳)	6日☉ 午前9時30分~11時 身体計測は、開館中いつでもできます。	
柳川瀬子どもつどいの広場 にこにこ ☎25・0008 FAX21・2800 日曜日を除く午前9時~正午・午後1時~5時	4日☉午前10時~/午前11時~ 6日☉午前10時~11時 9日☉午前10時~10時45分 11日☉午前10時~11時 25日☉午前9時30分~/午前11時~	こども園Q&A 親子むし歯予防教室(1歳) 親子救命レスキューコース!(0歳~2歳) ベビーリトミック(6~11か月) 9月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳)	27日☉ 午前9時30分~11時 身体計測は、開館中いつでもできます。	
地域子育て支援センター	足助 ☎62・1145 FAX62・1728	5日☉午前10時~11時 15日☉午前10時15分~11時	管理栄養士とママで語り合う幼児食(1歳以上) こども園ってどんなところ?(6か月以上)	-----
	飯野 ☎75・1236 FAX75・1237	5日☉午前10時15分~11時15分 14日☉午前10時30分~11時30分	入園について話を聞く おはなしおばさんがやってきた	-----
	伊保 ☎43・1291 FAX48・4632	6日☉午前10時~11時 11日☉午前10時~11時	園長先生に入園のお話聞いてみよう(1歳以上) みんなで遊ぼう(手遊び・ふれあい遊びなど)	25日☉ 午前9時30分~11時
	越戸 ☎45・3106 FAX45・4080	12日☉午前10時~11時30分 20日☉午前10時~10時45分	離乳食・幼児食教室(5~8か月) ベビーヨガリズムミック(4~9か月)	-----
	堤 ☎52・0207 FAX47・2011	15日☉午前10時~11時	親子でフラダンス(2歳以上)	11日☉ 午前9時30分~11時
	渡刈 ☎74・1056 FAX28・9476	2日☉午前10時~11時 6日☉午前10時~11時 14日☉午前10時~11時	お父さんと運動会(2歳以上) こども園ってどんなところ 親子で楽しく体を動かそう(2歳以上)	-----
	宮口 ☎32・7118 FAX32・2977	6日☉午前10時~11時 12日☉午前10時~11時 30日☉午前10時~10時45分	楽しく子育て♪教室(4か月~1歳11か月) 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)	-----
	山之手 ☎26・0775 FAX27・6963	6日☉午前10時~10時45分 12日☉午前10時~11時	親子救命レスキューコース!(0歳~2歳) こども園ってどんなところ?	20日☉ 午前9時30分~11時
	若園 ☎52・3102 FAX52・4140	4日☉午前10時~10時45分 7日☉午前10時~11時 21日☉午前10時~11時30分	親子救命レスキューコース!(0歳~2歳) こども園Q&A 離乳食・幼児食教室(9か月~1歳0か月)	-----
	稲武 ☎82・2025 FAX83・1012	5日☉午前10時~11時	親子むし歯予防教室(6か月以上)	稲武・大草・大沼・杉本 育児健康相談、身体計測は 行いません
	大草 ☎65・2045 FAX65・2750	7日☉午前10時~11時	どれだけ大きくなったかな(6か月以上) (身体測定・育児相談)	
	大沼 ☎90・3021 FAX90・3072	-----	-----	
	杉本 ☎68・2701 FAX68・2852	13日☉午前10時~11時	楽しく子育て♪教室(1~3歳)	

●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



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26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(月)午前9時から電話、ファックス
かEメールでこども家庭課 (HP1030011)

2ndマタニティ教室

とき／9月22日(金)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／妊娠中の子の母子健康手帳、筆記用具
申込み／8月21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9日(土)午前9時30分～11時40分、午後1
時30分～3時40分
対象／市内在住の妊婦と配偶者 定員／各先着30組

持ち物／母子健康手帳交付時に配布した冊子「パパと
ママへ」、筆記用具、母子健康手帳
申込み／8月7日(月)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

ふれあい子育て教室

とき／8月28日(月)午前10時～11時
ところ／保健センター
対象／令和4年8月～10月生まれの子と親
定員／先着40組 持ち物／フェスタオル
申込み／8月7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)

親子ふれあい運動教室

とき／9・10月の毎週金曜日午前10時～11時
ところ／高橋コミュニティセンター
対象／2歳以上の未就園児と保護者 定員／先着20組
参加費／5,850円 ※子ども2人目以降は1人2,900円
申込み・問合せ／8月9日(水)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)

パパといっしょに楽しくリトミック♪

とき／8月27日(日)午前9時45分～10時30分
ところ／キラ☆とよた
対象／市内在住の1歳の子と父親 ※市内在勤も可
定員／先着8組 参加費／500円
その他／未就学児の託児有り(有料、8月17日(木)までに要予約)
申込み・問合せ／8月5日(土)午前10時からキラ☆
とよたホームページ、電話か直接キラ☆
とよた(☎31・7780、FAX31・3270、
✉clover@city.toyota.aichi.jp)



ホームページ

赤ちゃんのための絵本講座



とき／①9月6日(水) ②7日(木) ※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 定員／各抽選10組
申込み・問合せ／8月23日(水)までに申込み共通事項
と赤ちゃんの生年月日、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)

幼児食講座(オンライン)

とき／9月15日(金)午前10時～11時
対象／市内在住で1歳以上の未就学児の保護者
定員／先着30人 (HP1055274)



親子むし歯予防教室～はじめての歯みがき～

とき／9月25日(月)午前10時30分～11時30分
ところ／とよた子育て総合支援センター
対象／市内在住で6～11か月の子と保護者
定員／先着20組 (HP1023466)
《共通》申込み／8月9日(水)午前9時から市ホームページ
問合せ／保健部総務課(☎34・6956、FAX31・6320、
✉hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp)



えほんよみきかせ会

とき／8月18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)

ベビースキンシップ&ママヨガ教室

とき／9月20日(水) 午前9時50分～11時
 ところ／地域文化広場 対象／2か月半～1歳の子と母親
 定員／先着20組 参加費／900円
 申込み・問合せ／8月16日(水) 午前11時から電話で地域文化
 広場(☎53・0671、FAX53・5086、✉chibun@homex-co.com)

令和6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／10月2日(月)から願書を直接各入園希望園 ※願書は9月1日(金)から各入園希望園で配布
 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10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
豊田星ヶ丘幼稚園(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(五ヶ丘)	☎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
保見ヶ丘幼稚園(保見ヶ丘)※	☎48・1500 FAX48・1520
井上幼稚園(井上町)※	☎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
五ヶ丘大和幼稚園(五ヶ丘)※	☎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

LINE 子育て支援センターのイベント・育児健康相談のLINE予約はじめました!

子育て支援センターやオンラインで開催している育児相談。気軽に専門職に相談できる機会ですが、電話や来所、電子申請での予約が大変で諦めていた人もいるのではないのでしょうか。

そんな人も

＼LINEなら24時間・どこでも・簡単に予約ができます／

LINE
予約の流れ

STEP 01

豊田市LINE公式
アカウントを友だち登録
二次元コード
読み込み または ID
検索
@toyotacity



STEP 02

トーク画面左下の
キーボードボタン
を押し、「子育て支
援予約」と入力し
送信



STEP 03

「子育て支援セン
ターのイベント」
か「育児健康相談」
かを選択し、質問
に従って必要項目
を回答

LINE予約開始日

8月7日(月)午前10時から



予約の確認やキャンセルもLINEのアプリ一つで完結!



育児健康相談では、離乳食や発育発達など、子育てに関することを相談できます。オンライン相談も実施していますので、是非ご利用ください♪

問合せ 地域保健課(☎34・6627、FAX34・6186、✉chiikhoken@city.toyota.aichi.jp)