

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき/6月3・10・17・24日
いずれも水曜日の午前9時～正午(受付:11時まで)
- *ところ/大垣市保健センター
- *持ち物/母子健康手帳、筆記具
- *申込/歯科・運動についての相談は、同センター(☎75-2322)へ要予約



大垣・墨俣地域 ひよこ学級

離乳食
〈前期〉

- *対象/5～6か月児の保護者
- *とき/6月1日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時45分～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/離乳食の進め方・試食、育児指導など
- *定員/30組(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳、筆記具
- *申込/5月20日から、同セ



ンター(☎75-2322)へ

全地域 離乳食〈中期〉 ひよこステップ学級

- *対象/7～10か月児の保護者
- *とき/6月4日(木) 午前10時～11時(受付:午前9時45分～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/離乳食の進め方・相談会
- *持ち物/母子健康手帳、筆記具
- *問合せ/同センター(☎75-2322)へ



全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象/2歳以上の未就園児と保護者
- *とき/6月2日(火) 午前9時45分～11時(受付:午前9時30分～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/親子でおやつを作る
- *定員/12組(先着順)
- *持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物
- *申込/5月20日から、同センター(☎75-2322)へ

受けていますか? 乳がん検診

乳がんは、女性が患うがんの中で最も多いがんです。乳がんになる人は30代から40代で急増し、40代後半から50代でピークになります。大垣市では、35歳以上の方から受診していただけます。まだ一度も受けたことがない方もぜひ受けましょう。

- ◆問診/看護師が検診票をもとに、現在の体調や家族歴、既往歴などを確認します。
- ◆視触診/医師が乳房およびその周辺にくぼみやひきつれがないか、しこりや分泌物がないかを見て触って確認します。
- ◆マンモグラフィー/乳房をプラスチックの板で挟んでレントゲンを撮ります。圧迫するため、少し痛みを感じることがありますが、月経開始後1週間後がもっとも乳房がやわらかく痛みも出にくいです。



次の方は受けられません

妊娠中、授乳中、卒乳後6か月未満の方。豊胸術を受けられた方。ペースメーカーを入れている方。

*問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- *とき・ところ・問合せ/下表のとおり
- *内容/食事の管理、生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- *申込/「一般相談」の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と、「こころの相談」の精神保健福祉士による相談

は要予約

全地域 健康講座

- *とき/6月4日(木) 午後1時30分～2時30分
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/管理栄養士による「健康でいるための栄養・食事について」と題した講話
- *問合せ/同センター(☎75-2322)へ

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	6/2(火)・16(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	6/16(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	6/23(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	6/9(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	6/29(月) 9:00～11:00	子育て総合支援センター ※予約は、大垣市保健センターへ

認知症予防相談会

「あれっ、最近物忘れがひどくなった気がする」「家族の様子がおかしい、これって認知症なの?」など、ご自身のことでお悩みの方、ご家族の中に認知症と思われることでお悩みの方はいらっしゃいませんか?専門の医師が認知症に関してわかりやすく話をを行い、個別に相談、検査を行います。ぜひ、この機会にお越しください。

早期発見・検査・個別相談

- *とき/6月12日(金) 午前9時30分～
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/午前9時30分～:早期発見等に関する話
午前10時00分～:検査・個別相談(要申込)
- *定員/検査、個別相談は10人程度
- *申込/5月21日から、同センター(☎75-2322)へ

市民病院



公開講座

- *とき/5月22日(金) 午後3時～4時30分
- *ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- *内容/同病院呼吸器内科による「気管支喘息について知ろう」と題した講演
- *備考/駐車券と引き換えに無料駐車券を配布
- *問合せ/同病院呼吸器内科(☎81-3341 内線2151)へ

介護 予防 教室



とき	ところ	テーマ	主催・問合せ	料金	申込
5/21(木) 14:00～15:30	くすのき苑(多芸島)	運動の気持ち良さ楽しさをもっと知ろう	くすのき苑 ☎81-2215	無料	不要
5/23(土) 13:30～15:00	友和苑(入方3)	機能訓練	友和苑在宅介護支援センター ☎88-1567	無料	不要
5/27(水) 10:30～12:00	中川ふれあいセンター(中川町)	理学療法士による体操	中川在宅介護支援センター ☎82-8850	無料	不要
5/27(水) 13:30～14:30	墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)	適切な運動	総合在宅介護支援センター ☎77-2255	無料	不要
5/28(木) 10:30～12:00	お勝山ふれあいセンター(牧野町)	糖尿病を予防して健康な食生活を	お勝山在宅介護支援センター ☎71-2252	370円	要
5/29(金) 13:30～14:30	総合福祉会館(馬場町)	適切な運動	総合在宅介護支援センター ☎77-2255	無料	不要
6/5(金) 10:30～11:30	老人福祉センター(寺内町)	運動と血圧	総合在宅介護支援センター ☎77-2255	無料	不要