

### 保健センターの教室など

#### 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 / 10月5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、事故予防の話、育児指導など
- \*定員 / 30組(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 9月18日から、同センター(☎75-2322)へ



#### 全地域 ひよこステップ学級

離乳食<中期～後期>

- \*対象 / 7～10か月児の保護者
- \*とき / 10月1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・育児に関する相談会
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*問合せ / 同センター(☎75-

2322)へ

#### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 10月7・14・21・28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
- \*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

#### 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 / 10月6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、手拭き用タオル、飲み物
- \*申込 / 9月18日から、同センター(☎75-2322)へ



### 街頭献血にご協力を

- 対象 / 男性は17歳、女性は18歳から、69歳までの健康な人(65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要です)



とき(すべて400ml限定)	ところ
9/23(水・祝) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
9/24(木) 12:30～13:30	上石津地域事務所
9/27(日) 9:30～12:00、13:15～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

### よい歯の高齢者を募集

西濃口腔保健協議会は、「8020運動」の一環として、よい歯の高齢者を募集します。80歳以上で20本以上の歯をお持ちの方は、お気軽にご応募ください。優秀者は、11月23日の表彰式で表彰します。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ◆対象 / ①昭和9年12月～昭和10年11月生まれの人(該当者には、はがきでお知らせ) ②昭和9年11月以前生まれで過去に表彰を受けていない人
- ◆応募方法 / 9月24日～10月7日に、西濃地域の指定歯科医院で歯科健診を受けてください(健診は無料)

## エアロビッツ&ヨーヨー教室

- ▶ところ / 武道館
- ▶定員 / 各50人(抽選) ※Hコースのみ30人
- ▶参加料 / 各5,000円 ※受講料は、キャンセルしても返金されません
- ▶申込 / 9月28日(消印有効)までに、往復はがきにコース名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、同館(〒503-0847 米野町2-1-1)へ ※返信用はがき持参も可
- ▶備考 / 受講者は、教室開催当日に、トレーニングセンターを無料で利用できます。各コースとも1回限り体験できます(参加料500円、当日申込)
- ▶問合せ / 同館(☎88-2550)へ



コース名(★は運動強度)	とき ※いずれも全10回
Aコース(スリムエアロ) ★	10/5～12/21 月 11:00～12:00
Bコース(リラックスヨーガⅢ) ★	10/5～12/21 月 19:00～20:15
Cコース(レギュラーエアロ) ★★	10/7～12/16 水 19:00～20:00
Dコース(エンジョイエアロ) ★	10/8～12/17 木 11:00～12:00
Eコース(リラックスヨーガⅠ) ★	10/9～12/18 金 10:45～12:00
Fコース(リラックスヨーガⅡ) ★	10/9～12/18 金 19:00～20:15
Gコース(シェイプアップエアロ) ★	10/10～12/19 土 11:00～12:00
Hコース(シェイプアップステップ) ★	10/10～12/19 土 13:00～14:00
Iコース(エアロ&筋コンディショニング) ★★	10/11～12/20 日 10:00～11:00

#### 全地域 糖尿病予防教室

- \*対象 / 検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- \*とき / 10月24・31日 いずれも土曜日の午前9時～正午
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 糖尿病の説明、栄養指導、予防食の調理実習、運動実技など
- \*定員 / 25人(先着順)
- \*参加料 / 510円(材料費)
- \*持ち物 / エプロン、三角巾、

運動服、タオル、飲み物  
\*申込 / 10月15日までに、同センター(☎75-2322)へ

#### 全地域 健康講座

- \*とき / 10月1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 / 薬剤師による「正しい薬の飲み方について」と題した講話
- \*問合せ / 同センター(☎75-2322)へ

#### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- \*内容 / 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

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	10/6(火)・20(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/20(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	10/27(火) 13:00～15:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	10/13(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/26(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

### 介護予防教室



#### 市総合在宅介護支援センター

- 「筋力・柔軟性を高める方法」
- \*とき / 9月30日(水) 午後1時30分～2時30分
- \*ところ / 墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)
- \*問合せ / 同センター(☎77-2255)へ

#### 大東在宅介護支援センター

- 「高齢者と消化器疾患について」
- \*とき / 10月7日(水) 午後2時～3時

- \*ところ / 大東グループホーム(東町)
- \*問合せ / 同センター(☎82-2812)へ

#### 友和苑在宅介護支援センター

- 「すぐできる!認知症予防」
- \*とき / 9月26日(土) 午後1時30分～3時
- \*ところ / 友和苑(入方)
- \*問合せ / 同センター(☎88-1567)へ

