

## 保健センターの教室など

### 全地域 ひよこ学級

離乳食  
〈前期〉

- \*対象 / 5～6か月児を持つ保護者
- \*とき / 4月4日(月) 午前10時～11時45分(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 / 3月18日から、同センター(☎75-2322)へ

手拭き用タオル、飲み物  
\*申込 / 3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〉

- \*対象 / 7～10か月児と保護者
- \*とき / 4月7日(木) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50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
- \*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 / 4月5日(火) 午前9時30分～11時(受付:午前9時15分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 親子で簡単なおやつを作る
- \*定員 / 12組(先着順)
- \*持ち物 / エプロン、三角巾、



### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 4月6・13・20・27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
- \*内容 / 育児や発育などの相談
- \*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



### 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   | 4/5(火)・19(火) 9:00～11:00 | 大垣市保健センター(☎75-2322) |
|        | 4/19(火) 9:00～11:00      | 上石津保健センター(☎45-2933) |
|        | 4/14(木) 9:00～11:00      | 墨俣保健センター(☎62-3112)  |
| こころの相談 | 4/12(火) 9:00～11:00      | 大垣市保健センター(☎75-2322) |

4月▶6月

## エアロビック & ヨーガ教室

武道館トレーニングセンター

- ◆定員 / 各50人(抽選。Hコースのみ30人)
- ◆受講料 / 各5,000円 ※受講料はキャンセルしても返却されません
- ◆申込 / 3月15～25日(消印有効)に、往復はがきに希望コース名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、武道館(〒503-0847 米野町2-1-1)へ郵送 ※返信用はがき持参も可
- ◆備考 / 受講者は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1回に限り体験できます(参加料500円、当日申込)
- ◆問合せ / 武道館(☎88-2550)へ

| コース名              | (★は運動強度) | とき          | ※いずれも全10回   |
|-------------------|----------|-------------|-------------|
| A(スリムエアロ)         | ★        | 4/11～6/20 月 | 11:00～12:00 |
| B(リラックスヨーガⅢ)      | ★        | 4/11～6/20 月 | 19:00～20:15 |
| C(レギュラーエアロ)       | ★★       | 4/13～6/22 水 | 19:00～20:00 |
| D(エンジョイエアロ)       | ★★       | 4/7～6/23 木  | 11:00～12:00 |
| E(リラックスヨーガⅠ)      | ★        | 4/8～6/24 金  | 10:45～12:00 |
| F(リラックスヨーガⅡ)      | ★        | 4/8～6/24 金  | 19:00～20:15 |
| G(シェイプアップエアロ)     | ★        | 4/9～6/25 土  | 11:00～12:00 |
| H(シェイプアップステップ)    | ★        | 4/9～6/25 土  | 13:00～14:00 |
| I(エアロ&筋コンディショニング) | ★★       | 4/17～6/26 日 | 10:00～11:00 |

## 市民病院よろず相談 市民講座

- \*とき / 3月24日(木) 午後4時～5時
- \*ところ / 市民病院3病棟2階ダイルーム
- \*内容 / 大垣市民病院ソーシャルワーカーによる、「介護保険で利用できる施設について」と題した講話
- \*備考 / 駐車場は病院南駐車場をご利用ください。駐車券と引き換えに無料駐車券をお渡しします
- \*問合せ / 同病院よろず相談・地域連携課(☎81-3341 内線6177)へ

### 介護予防教室

- \*とき / 3月25日(金) 午後2時～3時
- \*ところ / 大東グループホーム(東前)
- \*テーマ / いきいき元気な食生活を
- \*問合せ / 同施設(☎82-2812)へ



## 体びんびん教室

- ▶対象 / 市内在住の65歳以上で、できるだけ毎回参加できる人 ※循環器疾患で治療中の人は主治医と要相談
- ▶とき / 4月8日～9月23日〈全12回〉 いずれも金曜日の

- 午前9時15分～11時30分
- ▶ところ / 大垣市保健センター
- ▶内容 / 適切な運動に関する講座、ストレッチ、運動、体力測定
- ▶持ち物 / 運動ができる服装、タオル、飲み物
- ▶定員 / 20人(先着順)
- ▶申込 / 3月18日から、同センター(☎75-2322)へ

## 健康診査で自分の健康を守ろう

市は、次のとおり健康診査を実施します。毎日の健やかな生活を送るためにも、健康診査で、病気の早期発見、予防をして、自分の健康を守りましょう。

受診票を誕生日ごとに順次送付しますので、ご確認ください。



- 受診方法 / 受診票が届いたら、市の指定医療機関へ事前に電話で予約をして受診してください
- 持ち物 / 健康保険証、受診票

|      | 国保特定健康診査<br>〈40～74歳〉  | ぎふ・すこやか健診【後期<br>高齢者健康診査】〈75歳～〉                      | ぎふ・さわやか健診【後期<br>高齢者口腔健康診査】〈75歳～〉 |
|------|---|---|----------------------------------|
| 目的   | メタボリックシンドロームの早期発見   | 生活習慣病の早期発見と重症化予防                                    | 口腔機能低下や肺炎などの疾患予防                 |
| 対象   | 4月1日から健診当日まで国民健康保険に加入している人で、昭和16年9月1日～昭和52年3月31日生まれの人             | 昭和16年8月31日以前に生まれた人または、障害認定により後期高齢者医療被保険者となった人       |                                  |
| 検査項目 | 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、COPD健康調査<br>※医師が必要と認めた場合、心電図検査と眼底検査を実施 | 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査<br>※医師が必要と認めた場合、心電図検査を実施 | 問診、歯の状態、そしゃく能力、舌機能、嚥下(飲み下す)機能    |
| 費用   | 1,000円  | 500円  | 200円                             |
| 問合せ  | 窓口サービス課国民健康保険G(☎47-8132)  | 窓口サービス課福祉医療・後期医療G(☎47-8140)                         |                                  |