

保健センターの教室など

全地域 もうすぐパパママ教室

- *対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- *とき/11月26日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠シミュレーターを使った妊婦疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- *定員/30家族(先着順)
- *申込/11月8日から、同センター(☎75-2322)へ



- *内容/育児や発育などの相談
- *持ち物/母子健康手帳
- *問合せ/①墨俣保健センター(☎62-3112) ②上石津保健センター(☎45-2933)へ



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/12月3日、12月17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、運動実技、調理実習など
- *定員/20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/11月1日から、同センター(☎75-2322)へ



上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- *対象/乳幼児を持つ保護者
- *とき/①11月15日(火) 午前9時～11時 ②11月22日(火) 午前9時～11時
- *ところ/①墨俣保健センター ②上石津保健センター

医療保険未加入者の健康診査

- ◆対象/40歳以上で、医療保険(国民健康保険、共済組合、全国健康保険協会管掌健康保険、後期高齢者医療保険など)に加入していない生活保護世帯などの人
- ◆とき/12月1日(木)・2日(金) ※時間は申込後に送付の案内に記載
- ◆ところ/大垣市保健センター
- ◆内容/メタボリックシンドロームに着目した健康診査と保健指導、歯科健診と歯科指導 ※診査結果は受診日から約2か月後に郵送
- ◆申込/11月2～25日に、同センター(☎75-2322)へ



毎月21日は 『ぼ〜れぼ〜れ』 認知症カフェ

認知症の人やその家族、介護者などがお茶を飲みながら、楽しいひと時を過ごすカフェ「ぼ〜れぼ〜れ」。催しや介護相談なども行います。ぜひ、お気軽にお越しください。
詳しくは、高齢介護課(☎47-7415)へ。

- ◆とき/毎月21日の午後1時30分～3時30分(時間内は出入り自由)
- ◆ところ/奥の細道むすびの地記念館多目的室1
- ◆料金/1人200円 ※飲み物はおかわり自由

ぼ〜れぼ〜れ2周年記念演奏会

- ◆とき/11月21日(月) 午後1時30分～2時30分
- ◆内容/二胡演奏者・岡田紗友梨さんによる演奏
- ◆定員/80人 ※多数の場合は入場制限あり



11月14～20日は 全国糖尿病週間

生活習慣病の中でも、急激に増加している糖尿病。市では、11月14日から20日までの「全国糖尿病週間」に伴い、糖尿病予防の啓発活動を行っています。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

全国糖尿病週間中、大垣城をブルーライトアップ!

糖尿病は、運動不足や過食などによる高血糖が原因で発症します。進行すると、失明や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こすことがあります。年に1度は検診を受け、生活習慣を振り返ることも大切です。



大垣市保健センターでは、医師による講義や運動・食事指導などの糖尿病予防教室を2か月ごとに開催していますので、ぜひご利用ください。

学んで守る! 自らを 介護予防教室

- ▶身も心も元気にしましょう～リフレッシュ教室～
- ◆とき/11月10日(木) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/特別養護老人ホームサンヴェール大垣(東町)
- ◆問合せ/同施設(☎81-2215)へ
- ▶噛む噛む運動で頭と体を元気に!～咀嚼の健康効果～
- ◆とき/11月12日(土) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/老人保健施設西濃(藤江町)
- ◆問合せ/老人保健施設西濃在宅介護支援センター(☎73-4007)へ

▶いすに座ってできる運動

- ◆とき/11月18日(金) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/くすのき苑(多芸島)
- ◆問合せ/同施設(☎89-8100)へ
- ▶減塩だけじゃない!高血圧を予防する食事のポイント
- ◆とき/11月24日(木) 午前10時30分～正午
- ◆ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
- ◆参加料/330円
- ◆問合せ/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ



街頭献血にご協力を

- ◆対象/16～69歳の健康な人(400ml献血は、男性は17歳～、女性は18歳～。65～69歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要)

とき	ところ ※印は400ml限定
11/1(火) 9:30～11:00、12:20～16:30	岐阜経済大学(北方町)
11/10(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)※
11/26(土) 10:00～12:00	平和堂ノースウエスト店(熊野町)※
11/26(土) 13:30～16:00	星和中学校(柴田町)

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、認知症について、ご自身やご家族のことでお悩みの人はいらっしやいませんか? 専門の医師や相談員が個別に相談、検査を行います。ご希望の方は、ぜひ、お申し込みください。

- ◆とき/12月9日(金) 午前9時30分～、9時45分～、10時～、10時15分～
- ◆ところ/大垣市保健センター
- ◆内容/認知症に関する個別相談、検査
- ◆定員/各時間4人程度
- ◆申込/11月11日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

