

保健センターの教室など

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 / 7月4日(火) 午前9時30分～11時 (受付: 午前9時15分～)
- *ところ / 墨俣保健センター
- *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、手拭き用タオル、飲み物
- *申込 / 6月19日から、大垣市保健センター (☎75-2322) へ



*申込 / 6月19日から、大垣市保健センター (☎75-2322) へ

全地域 離乳食<後期> ひよこジャンプ学級

- *対象 / 10～11か月児と保護者
- *とき / 7月6日(木) 午前10時～10時45分 (受付: 午前9時50分～)
- *ところ / 墨俣保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・試食
- *定員 / 20組 (先着順)
- *持ち物 / スプーン
- *申込 / 6月19日から、大垣市保健センター (☎75-2322) へ



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 / 7月3日(月) 午前10時～11時45分 (受付: 午前9時45分～)
- *ところ / 墨俣保健センター
- *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人 (先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 7月5・12・19・26日 いずれも水曜日の午前9時～11時
- *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」は要予約



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	7 / 4 (火)・18(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター (☎75-2322)
	7 / 18(火) 9:00～11:00	上石津保健センター (☎45-2933)
	7 / 13(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談	7 / 11(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター (☎75-2322)

笑・話・歯 動場

大垣市保健センターは、みんなで楽しく笑いながら、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯 動場」を開催しています。都合のつく日や会場で自由に参加できますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。

- ◆対象 / おおむね65歳以上の人
- ◆日程など / 原則、表のとおりで、月1回実施
- ◆持ち物 / タオル、飲み物、運動できる服装
- ◆問合せ / 同センター (☎75-2322) へ



会場	開催曜日	時間
三城地区センター	毎月第1月曜日	9:30～11:30
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～15:30
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～11:30
興文地区センター	毎月第1木曜日	9:30～11:30
青年の家	毎月第1金曜日	9:30～11:30
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～15:30
中川ふれあいセンター	毎月第2月曜日	13:30～15:30
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:30
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30～11:30
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～15:30
青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～15:30
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～11:30
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～11:30
川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30～15:30
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～15:30
西部研修センター	毎月第4火曜日	13:30～15:30
東地区センター	毎月第4水曜日	9:30～11:30

学んで守る！ 自らを 介護予防教室

- ▶ **ロコモティブシンドロームとは？**
- ◇とき / 6月28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
- ◇問合せ / 市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ
- ▶ **梅雨時の寄せ植えを楽しみましょう！**
- ◇とき / 6月28日(水) 午後1時30分～3時
- ◇ところ / 中川ふ



- れあいセンター
- ◇定員 / 20人 (先着順)
- ◇参加料 / 500円
- ◇持ち物 / ビニール手袋、花ばさみ、持ち帰り用の袋
- ◇申込 / 同施設 (☎82-8850) へ
- ▶ **骨の種類と働き・関節と靭帯**
- ◇とき / 7月5日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◇ところ / 上石津老人福祉センター
- ◇問合せ / 市総合在宅介護支援センター (☎77-2255) へ

参加しませんか 介護予防 サポーター養成講座

大垣市保健センターでは、「笑・話・歯 動場」などの教室・講座のお手伝いや、地域の介護予防活動で運動指導をする介護予防サポーターの養成講座を開催します。

- ◆対象 / 次のいずれも該当し、原則、毎回受講できる人 ①市内在住で、運動制限のない74歳くらいまでの人 ②体を動かすことが好きで、ボランティアとして活動できる人
- ◆ところ / 大垣市保健センター
- ◆定員 / 20人 (先着順)
- ◆持ち物 / 飲み物、運動できる服装
- ◆申込 / 6月16日から、同センター (☎75-2322) へ



とき	内容
7 / 12 (水) 13:30～15:30	介護予防の基礎知識、サポーターの役割
7 / 19 (水) 9:30～11:30	運動器障害、ロコモ対策
8 / 7 (月) 13:30～15:30	低栄養予防
8 / 30 (水) 9:30～11:30	認知症の理解とサポート
9 / 20 (水) 9:30～11:30	口腔機能の向上
9 / 29 (金) 13:30～15:30	運動する際の注意・事故予防ほか