

本気でやせたい人の運動教室

40歳以上の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドローム予備群といわれています。予防のためには、運動・食事などの生活習慣を改善し余分な脂肪を減らすことが重要です。この機会に、効果的な減量を試してみませんか。

- ▶対象／市内在住の40～64歳で、肥満傾向があり、血圧・血糖値・中性脂肪・コレステロールのいずれかの値が高い人
- ▶とき／10月4日～12月20日〈全12回〉いずれも水曜日の午後1時30分～3時30分 ※10月第2週のみ12日(木)
- ▶ところ／青年の家
- ▶内容／減量・脂肪燃焼に適切な運動・食事方法に関する講義、運動、体組成測定など
- ▶持ち物／運動服、上履きの運動靴、タオル、飲み物
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申込／9月1日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



毎月21日は 『ぼくれぼくれ』 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(☎47-7416)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

カフェぼ～れぼ～れ3周年記念講演

- ◆とき／9月21日(木) 午後1時45分～2時45分
- ◆ところ／奥の細道むすびの地記念館多目的室1
- ◆内容／医療法人静風会大垣病院の理事長・院長である田口真源先生による、「認知症について今できること」と題した講演

9月10～16日は自殺予防週間

みんなで守る大切な命

●自殺のサイン

- ▷口数が減って、元気がない
- ▷食べる量が極端に少なくなる、大量のお酒を飲むようになる
- ▷身なりや健康に気を遣わなくなる
- ▷身の回りのものを片付けだす

●サインに気付いたら

- ▷声をかけて悩み事を話してもらおう
- ▷しっかり話を聞き、落ち着いて受け止める
- ▷医療機関やカウンセラーなどの専門家につなぐ



相談窓口

西濃保健所「こころの相談」

- ◆とき／毎月2回(要予約)
- ◆申込／同施設(☎73-1111 内線274)へ

大垣市保健センター「こころの相談」

- ◆とき／毎月第2火曜日 午前9時～11時(要予約)
- ◆申込／同センター(☎75-2322)へ

いのちの電話相談センター

- *☎058-277-4343 日～木曜日 午後7時～10時
- 金曜日の午後7時～土曜日の午後10時(岐阜いのちの電話)
- *☎0120-783-556 毎月10日 午前8時～24時間・無料



介護予防体操

- ◆とき／9月14日(木) 午後1時30分～3時
- ◆ところ／サンヴェール大垣(東町)
- ◆問合せ／同施設(☎81-2215)へ

老化防止のためヨガをして美しい姿勢を保ちましょう

- ◆とき／9月20日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ／中川ふれあいセンター(中川町)
- ◆持ち物／ヨガマットまたはバスタオル、水分補給できるもの、運動できる服装
- ◆問合せ／中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

笑いは健康のもと～笑って免疫力アップ～

- ◆とき／9月29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

認知症予防

- ◆とき／9月30日(土) 午後1時30分～3時
- ◆ところ／友和苑(入方)
- ◆問合せ／友和苑在宅介護支援センター(☎88-1567)へ



学んで守る！
自らを

介護予防教室

まごころ

次の皆さんからご寄付(平成29年2～3月)をいただきました。ありがとうございました=敬称略=。

【社会福祉事業充実のため】

▷大垣友の会 1万円

【子育て支援事業充実のため】

▷金森勤 100万円 ▷三和中学校(第5回卒業生)同級会 1万32円

【建設予定の新丸の内公園の施設充実のため】

▷日本合成化学工業(株) 300万円

【文化振興の充実のため】

▷大垣フォーラムホテル合唱の

集い出席者一同 15万1,508円

【大垣市立図書館資料充実のため】

▷後藤仁 絵本3冊

【郷土館へ】

▷金岩秀雄 久世友輔木像1点
▷久世眞 久世友輔ゆかりの品48点

【興文小学校へ】

▷(株)大垣共立銀行 書籍122冊

【西小学校へ】

▷(株)大垣共立銀行 舞台吊看板1枚

【北幼稚園へ】

▷北幼稚園はなみずきの会 カメラ1台、メモリーカード1枚、ごぎ4枚

【日新幼稚園へ】

▷日新幼稚園わかば会 大型絵本3冊、絵本4冊

【赤坂幼稚園へ】

▷赤坂老人クラブ連合会 菓子詰め合わせ230人分 ▷フラワーショップ花勘 フラワーアレンジメント1個 ▷赤坂幼稚園PTA陽だまり会 カメラ1台、絵本8冊

【青墓幼稚園へ】

▷青墓幼稚園PTAひまわり会 平太鼓1セット、しかけ時計1台 ▷(株)ヤナギ園芸 花の苗900株

【安井幼稚園へ】

▷安井幼稚園PTA スリッパ17足

【中川幼稚園へ】

▷加納彰 名前入り和風25枚

【西保育園へ】

▷西保育園保護者会 カメラ2台

【丸の内保育園へ】

▷丸の内保育園保護者会 カメラ2台、スネアドラム(小太鼓)1台

【ゆりかご保育園へ】

▷ゆりかご保育園保護者会 カメラ2台、一輪車5台、ヘルメット5個など

【安井保育園へ】

▷安井保育園保護者会 ホッピング7台、ホッピングスタンド1台

【三城保育園へ】

▷三城保育園保護者会 CDラジカセ1台

【牧田保育園へ】

▷牧田まちづくり協議会 智恵増(積み木)30セット ▷牧田保育園保護者会 ワイヤレスマイクセットなど