

### 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 / 11月7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、手拭き用タオル、飲み物
- \*申込 / 10月17日から、同センター(☎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 / 11月6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人(先着順)

#### 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

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	11/7(火)・21(火) 9:00~11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	11/21(火) 9:00~11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	11/9(木) 9:00~11:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	11/14(火) 9:00~11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 10月17日から、同センター(☎75-2322)へ

#### 全地域 ひよこジャンプ学級

離乳食<後期>

- \*対象 / 10~11か月児と保護者
- \*とき / 11月9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・試食
- \*定員 / 20組(先着順)
- \*持ち物 / スプーン
- \*申込 / 10月17日から、同センター(☎75-2322)へ

#### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 11月1・8・15・22・29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



- \*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



### 食育推進事業 楽しく食育 しませんか!?



食育を推進している市は、調理教室を開催します。  
楽しく食育したい人におすすめの食育レッスンです。ぜひお越しください。

#### 親と子の食を通じたの コミュニケーション

- \*対象 / 子育て中の親
- \*とき / 12月1日(金)・4日(月) いずれも午前10時30分~正午
- \*ところ / サイトピアセンター 料理実習室
- \*内容 / サンドイッチやカップ

- すしの作り方を学ぶ
- \*定員 / 各20組(先着順)
- \*参加料 / 各800円 ※未就児の託児あり(300円)
- \*持ち物 / エプロン、三角巾、箸、ふきん
- \*申込 / 10月20日~11月23日に、NPO法人クローバ(☎080-4547-7792)へ

## 介護予防教室

#### ◆ 自宅での健康チェック

- \*とき / 10月26日(木) 午後2時~3時
- \*ところ / 特別養護老人ホームバサーダ(北方町)
- \*問合せ / 同施設(☎78-2984)へ

#### ◆ 太極拳の動きを学び老化防止をしましょう①

- \*とき / 10月27日(金) 午後1時30分~3時
- \*ところ / 中川ふれあいセンター
- \*問合せ / 中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

#### ◆ 骨粗しょう症とは?

- \*とき / 11月1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 / 総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

#### ◆ 元気でいきいき脳トレ体操

- \*とき / 11月9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



#### 歯のチェックでメタボ予防

### メタボ歯科健診

歯周病は、メタボリックシンドロームなどの全身の病気につながります。歯を守るために、健診を受け自分の口の状態を知ることから始めましょう。

- ◆対象 / 市内在住の40~74歳の人
- ◆実施期間 / 平成30年2月28日まで
- ◆受診機関 / 市が委託した歯科医療機関(市HPに掲載)
- ◆受診料 / 300円
- ◆内容 / 口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
- ◆申込 / 受診前に電話で、市が委託した歯科医療機関へ
- ◆問合せ / 大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ



## 電話健康相談

健康のお悩みお聴きします

岐阜県保険医協会は、電話での医療相談「電話健康相談」を行います。  
日頃気になっている健康のことや病気の悩みごとなど、お気軽にご相談ください。県内で開業している保険医協会会員の医師が相談に応じます。



- ◆とき / 11月5日(日) 午前10時~正午
- ◆受付電話番号 / 岐阜県保険医協会(☎058-267-0711)
- ◆相談内容 / 健康や病気の悩みなど ※ 歯科領域の相談を除く

- \*内容 / 太巻祭ずしやおみそ汁などを作る
- \*定員 / 30組(先着順)
- \*参加料 / 大人300円、子ども200円
- \*持ち物 / エプロン、三角巾、手拭用タオル
- \*申込 / 10月16日~11月10日に、市保健センター(☎75-2322)へ
- \*問合せ / 大垣市食生活改善協議会の藤井さん(☎090-3830-5509)へ



#### 巻いてみよう たのしい太巻祭ずし

- \*対象 / 幼児(年長)~中学生と保護者
- \*とき / 11月26日(日) 午前9時30分~午後0時30分
- \*ところ / 西部研修センター調理室