

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18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6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上石津保健センター(☎45-2933) ②墨俣保健センター(☎62-3112)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2日、12月9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(バンダナなども可)、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28日(火) 午前9時～11時 ②11月28日(火) 午前9時～11時
- *ところ/①上石津保健センター ②墨俣保健センター

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
11/3(金・祝) 9:30～12:00 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※
11/7(火) 9:30～11:00 12:20～16:30	岐阜経済大学(北方町)
11/9(木) 9:45～12:00 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)※
11/23(木・祝) 9:30～12:00 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※

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ゃいませんか？専門の医師や相談員が個別に相談、検査を行います。ご希望の人は、ぜひ、お申し込みください。

- ◇とき/12月15日(金) ①午前9時30分～、②午前9時45分～、③午前10時～、④午前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/各受付時間4人程度
- ◇申込/11月14日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



糖尿病に ご用心!!

11月13～19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13日から19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!

①糖尿病の原因と恐ろしい合併症

糖尿病の大半は、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、失明や透析だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を引き起こす恐ろしい病気です。



②自己管理と検診で糖尿病を防ぐ

糖尿病予防は、肥満を防ぐことがポイントです。過食や脂肪の過剰摂取を控え、適度な運動を心がけましょう。

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

いすに座ってできる運動

- ◆とき/11月17日(金) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/大垣市くすのき苑(多芸島)
- ◆問合せ/同施設(☎89-8100)へ

音楽で季節を楽しもうー秋ー

- ◆とき/11月21日(火) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
- ◆問合せ/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ

太極拳の動きを学んで老化を防止しよう

- ◆とき/11月22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)
- ◆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22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(墨俣町上宿)
- ◆問合せ/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

自分の身体を知って健康で長生きにー第2回ー

- ◆とき/11月25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



過去の様子

女性連合会の 認知症に関する講座

- ◆とき/11月29日(水) 午後2時～
- ◆ところ/スイトピアセンタースイトピアホール
- ◆内容/医療法人徳養会沼口医院理事長の沼口諭さんによる、「いきいき生きるために知っておきたい認知症のお話～予防から、終活まで～」と題した講演
- ◆定員/100人(先着順)
- ◆申込/11月1～15日に、同連合会事務局(男女共同参画推進室内、☎47-8549)へ



毎月21日は 認知症カフェ『ぽ～れぽ～れ』

- ◆とき/毎月21日 午後1時30分～3時30分
- ◆ところ/奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- ◆参加料/1人200円 ※飲み物はおかわり自由
- ◆問合せ/高齢介護課(☎47-7416)へ