

保健センターの教室など

全地域 ひよこ学級

離乳食<前期>

- *対象 / 5～6か月児の保護者
- *とき / 12月1日(金) 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)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 11月16日から、同センター (☎75-2322) へ



- *持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- *申込 / 11月16日から、同センター (☎75-2322) へ

全地域 ひよこステップ学級

離乳食<中期>

- *対象 / 7～10か月児の保護者
- *とき / 12月7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・相談会
- *問合せ / 同センター (☎75-2322) へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 12月6・13・20・27日いずれも水曜日の午前9時～正午 (受付: 11時まで)
- *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



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 / 12月5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)



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	12/5(火)・19(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	12/19(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	12/14(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	12/12(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

家庭でつくる「いのち」の教育

誰もが大切な存在であることを伝えよう

子どもは「愛されること」で、自分や他人を愛することを学びます。「自分はかけがえのない大切な存在だ」という思いをはぐくみながら、「同じように、他の人も大切な存在なのだ」と教えることが、家庭の役割として重要になっています。

お子さんと一緒に、母子健康手帳を見ながらゆっくり話をしてみましょう。「お母さんはこんなに頑張って産んでくれたんだ」「家族に愛されて幸せだな」と感じられるようにすることは、家庭でしかできない「いのち」の教育です。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。



“いのち”をはぐくむ家庭の役割

- ♥ 家族での食事を大切にする
- ♥ 家族一緒に汗を流して働く (地域の奉仕活動など)
- ♥ 子どもをしっかりと抱きしめる
- ♥ 子どもの話をじっくり聞き、子どもによく話しかける

学んで守る！ 自らを 介護予防教室

▶ 生きることを支える～笑う体力ありがとう～

- ◆とき / 11月27日(月) 午後2時～3時
- ◆ところ / 有料老人ホームひだまりライフ大東 (東前)
- ◆問合せ / 大東在宅介護支援センター (☎82-2812) へ

▶ 楽しい認知症予防

- ◆とき / 11月25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

▶ 冷えないための体作り

- ◆とき / 12月6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

▶ 健康体操で脳トレ

- ◆とき / 12月6日(水) 午後1時30分～3時

◆ところ / 介護老人保健施設サットヴァの園 (多芸島)

- ◆問合せ / 同施設 (☎88-1775) へ

▶ 園芸で生活を楽しもう

- ◆とき / 12月7日(木) 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)
- ◆定員 / 30人 (先着順)

◆参加費 / 500円

- ◆持ち物 / 花バサミ
- ◆申込 / お勝山在宅介護支援センター (☎71-2252) へ



▶ 健康が維持できるための食事について～管理栄養士からの話と試食～

- ◆とき / 12月12日(火) 午後1時～2時
- ◆ところ / くすのき苑
- ◆申込 / 同施設 (☎89-8100) へ

参加しませんか

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症についての正しい知識と具体的な対応方法などを学び、認知症の人やその家族などを地域で支援していく応援者です。

あなたも認知症サポーターになりませんか。

- ◆対象 / 認知症について関心のある人
- ◆とき / 12月8日(金) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / 情報工房2階多目的研修室
- ◆内容 / 認知症の症状、認知症の人への対応方法、認知症サポーターにできることなどを学ぶ
- ◆定員 / 40人 (先着順)
- ◆備考 / 受講者を「認知症サポーター」として認定し、目印の「オレンジリング」=写真=をお渡しします
- ◆申込 / 高齢介護課介護支援グループ (☎47-7416) へ



認知症の知識を深め、地域で活動しませんか ステップアップ講座

認知症サポーターからステップアップした、地域で活動できるサポーターを育成します。

- ◆対象 / 認知症サポーター養成講座を受講したことがある人
- ◆とき / 12月15日(金) 午前10時～午後4時
- ◆ところ / 情報工房2階会議室4
- ◆内容 / 認知症の理解、発症リスクを減らす、サポーターの活動事例紹介
- ◆定員 / 40人 (先着順)
- ◆申込 / 高齢介護課介護支援グループ (☎47-7416) へ

