

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 / 2月5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)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 1月18日から、同センター (☎75-2322) へ



- *申込 / 1月18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 / 2月8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 / 2月7・14・21・28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 / 2月6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

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	2/6(火)・20(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター (☎75-2322)
	2/8(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター (☎62-3112)
	2/20(火) 9:00～11:00	上石津保健センター (☎45-2933)
こころの相談	2/13(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター (☎75-2322)

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 / 2月17・24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 / 1月15日～2月9日に同センター (☎75-2322) へ



介護予防教室

学んで守る・自らを

- ▶**ストレスと免疫**
 - ◆とき / 1月24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
- ▶**毎日運動する習慣をつけましょう①**
 - ◆とき / 1月24日(水) 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
- ▶**転倒のしくみ・バランスの良い身体づくり**
 - ◆とき / 2月7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

子宮頸部がん・乳がん検診 残っていませんか? 無料クーポン券

市は、昨年5月に下表の対象者へ子宮頸部がん検診および乳がん検診の無料クーポン券=写真=を郵送しました。使用期限があるため、未使用の方は、早めに受診してください。

なお、クーポン券を受け取っていない人などは、大垣市保健センター (☎75-2322) へお問い合わせください。



検診名	子宮頸部がん検診	乳がん検診
対象	20歳の女性 (平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの人)	40歳の女性 (昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの人)
検診内容	問診、視診、細胞診	問診、マンモグラフィー検査、視触診 (希望者)
使用期限	平成30年2月28日	平成30年3月31日
申込	不要 ※大垣徳州会病院と金森病院、集団検診 (保健センター会場) は必要	必要 (詳しくは保健センターへ)

食育推進事業

「華やか豪華なひな祭り すしケーキ」を作ろう

- ▶対象 / 子育て中の親
- ▶とき / 2月15日(木) 午前10時30分～正午
- ▶ところ / スイートピアセンター料理実習室 (学習館4階)
- ▶内容 / 家庭でも作れる、誕生日などのイベントにぴったりな「すしケーキ」=写真=の作り方を学ぶ
- ▶定員 / 20人 (先着順)



- ▶参加料 / 800円
- ▶託児 / 0～未就学児1人につき300円
- ▶申込 / 1月15日～2月5日の平日午前9時から午後6時までに、NPO法人クローバ (☎080-4547-7792) へ

市民病院 よろず相談市民講座

- ◆とき / 1月25日(木) 午後4時～5時
- ◆ところ / 大垣市民病院3病棟2階ダイルム
- ◆内容 / 大垣市役所課税課職員による、「おしえて! 確定申告 (医療費控除) の手続き方法」と題した講話
- ◆備考 / 駐車券と引き換えに、無料駐車券をお渡しします
- ◆問合せ / 同病院よろず相談・地域連携課 (☎81-3341 内線6179) へ

