

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 / 6月4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、歯科指導など
- *定員 / 30人(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 5月17日から、同センター(☎75-2322)へ



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 / 6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)
- *持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、スポーツタ

- オル、飲み物
- *申込 / 5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 / 7～11か月児の保護者
- *とき / 6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 / 6月6・13・20・27日 いずれも水曜日の午前9時～正午(受付:午前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



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	6/5(火)・19(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	6/19(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	6/14(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	6/12(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	6/28(木) 9:00～11:00	中川ふれあいセンター ※予約は大垣市保健センターへ

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」など、認知症について、ご自身やご家族のことでお悩みの方はいらっしゃいませんか？
大垣市保健センターでは、専門の医師や相談員が個別に相談・検査を行います。ご希望の方は、お申し込みください。

- ◎対象 / 現在治療をしていない人
- ◎受付時間 / 6月29日(金) ①午前9時30分～、②午前10時～
- ◎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6人程度
- ◎申込 / 5月29日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



無料クーポン券のご利用を

子宮頸がん・乳がん検診

市は、5月上旬に子宮頸がん検診および乳がん検診の無料クーポン券=写真=を、下表の対象年齢の女性に郵送します。

今までがん検診を受けたことがない人も、この機会に無料クーポン券を使い受診してください。

なお、対象者が券が届いていない人や、転入のため大垣市の券をお持ちでない人(他市町村で券を使用した人は除く)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	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象	20歳の女性(平成9年4月2日～10年4月1日生まれの人)	40歳の女性(昭和52年4月2日～53年4月1日生まれの人)
検診内容	問診、内診および視診、頸部細胞診	問診、マンモグラフィー検査、視触診(希望者)
使用期限	平成31年2月28日	平成31年3月31日
申込	不要(委託医療機関で受診) ※ただし、市川外科、徳洲会病院、金森病院は必要 ※がん集合検診は保健センターへ申込が必要	必要(市民病院、徳洲会病院は大垣市保健センターへ、市川外科は直接、同外科へ) ※がん集合検診は保健センターへ申込

学んで守る！ 自らを 介護予防教室

適切な運動・運動と血圧

- ◆とき / 5月23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 / 大垣市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

「食べること」は「生きること」

- ◆とき / 5月31日(木) 午後2時～3時
- ◆ところ / 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

ロコモティブシンドロームとは？

- ◆とき / 6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 / 大垣市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

リズム体操で脳トレ

- ◆とき / 6月6日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / サットヴァの園
- ◆問合せ / 同施設(☎88-1775)へ

地域の皆さんで
ご応募ください！

体びんびん教室

これまで保健センターを会場として開催してきた「体びんびん教室」。今年度からは、理学療法士や看護師などが市民の皆さんからの依頼に応じて出向き、介護予防に関する講話や簡単な運動などを一緒に行います。地域の皆さんと無理なく、楽しく、体力づくりを楽しむことができます。ぜひご利用ください。

- ▶募集団体の条件 / 65歳以上の人で、1団体5名以上。週1回以上、少なくとも3か月以上参加できる団体。会場の貸し出しが可能な団体(テレビ、DVD・CDプレーヤーが必要)
- ▶募集団体数 / 8団体程度(先着順)
- ▶内容 / 運動・口腔・栄養など介護予防についての話、血圧・体力測定、家庭でもできる簡単な運動(ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニングなど) <全6回> 1回2時間程度
- ▶申込 / 開始1か月前までに、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

