

保健センターの教室など

全地域 マタニティ教室

- *対象/妊娠5～7か月の妊婦
- *とき/6月15日(金) 午前9時30分～正午(受付:午前9時15分～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/大垣市の子育て情報、歯と栄養の話など
- *定員/25人(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳
- *申込/6月4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/①6月26日(火) 午前9時～11時 ②6月26日(火) 午前9時～11時
- *ところ/①上石津保健センタ

- ②墨俣保健センター
- *内容/育児や発育などの相談
- *持ち物/母子健康手帳
- *問合せ/①上石津保健センター(☎62-3112) ②墨俣保健センター(☎45-2933)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/6月22日(金) 午前10時～午後2時30分
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/糖尿病の説明、栄養指導、予防食の調理実習、運動実技など
- *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、運動服、タオル、飲み物
- *申込/6月1日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

- *対象/男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳の健康な人(65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要です)



街頭献血にご協力を!

とき	ところ ※印は400m ² 限定
6/2(土) 10:00～12:00	小野小学校
6/2(土) 14:00～16:00	平和堂ノースウエスト店(熊野町)※
6/3(日) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)※
6/14(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)※
6/24(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)※
6/30(土) 9:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)※

学んで守る! 自らを

介護予防教室

自分の身体を知って健康で長生きに③

- *とき/6月16日(土) 午後1時30分～3時
- *ところ/老健西濃西館食堂
- *問合せ/老人保健施設西濃在宅介護支援センター(☎73-4007)へ

「園芸で生活を楽しもう!」～収穫祭を楽しもう～

- *とき/6月21日(木) 午後1時30分～3時
- *ところ/お勝山ふれあいセンター
- *定員/30人(先着順)
- *参加料/500円
- *持ち物/手拭きタオル、エプ

- ロン
- *申込/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ
- 口腔体操やってみよう
- *とき/6月21日(木) 午後2時～3時
- *ところ/パサーダ地域交流スペース
- *問合せ/同施設(☎78-2984)へ
- ヨガをして正しい姿勢を保ちましょう②
- *とき/6月20日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ/中川ふれあいセンター
- *申込/中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

歯の健康フェスティバル 2018

とき: 6月10日(日) 午前10時～正午
ところ: 大垣城ホール

「健康の第一歩はお口から」とも言われ、いきいきした生活を送るには、お口の健康が欠かせません。一緒にお口の健康について学びませんか。

- ◆内容/成人・小児・歯周病相談、口腔がん相談、矯正歯科相談、ブラッシング指導、フッ化物塗布、技工士会工作コーナー、食生活改善協議会コーナー(カルシウムが多い食べ物の試食)、口腔内カメラ、口臭測定、細菌カウンタによる細菌測定など
- ◆問合せ/大垣歯科医師会(☎81-6540)へ



ブラッシング指導

家族みんなで食卓を囲みましょう 6月は「食育月間」

心も身体も健康的な生活を送るために、生きる上での基本である「食」に関する知識を学ぶ「食育」――。

毎年6月は、「食育月間」です。この機会に家庭、学校、地域、職場など、さまざまな場で次のような食育の推進に取り組み、健康的な生活の基礎を築いてみませんか。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ♥家族全員そろって楽しく食事をする
- ♥家族と一緒に食事を作る
- ♥1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- ♥「いただきます」「ごちそうさま」という習慣を身につける
- ♥大垣産の食材(ハツシモ、ブロッコリー、サトイモ、シイタケ、ナシなど)を料理に活用する
- ♥主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事をする
- ♥庭や鉢植えて野菜栽培を体験してみる

5/31～6/6 禁煙週間 今こそ、禁煙の決断を!

5月31日から6月6日は禁煙週間。たばこはガンだけでなく、心臓病や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招く要因となっています。また、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙で周りの人にも害を与えます。

あなたと、あなたの周りの人の健康のために、禁煙の決断をしましょう!



認知症サポーター養成講座 参加しませんか

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/6月29日(金) 午前10時～11時30分
- ◆ところ/情報工房5階セミナー室
- ◆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(☎47-7416)へ

