

## 保健センターの教室など

### 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 / 1月8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
- \*申込 / 12月17日から、同センター

ター (☎75-2322) へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 1月9・16・23・30日 いずれも水曜日の午前9時～11時
- \*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 ひよこ学級

離乳食<前期>

- \*対象 / 5～6か月児を持つ保護者
- \*とき / 1月7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、歯科・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 / 12月17日から、同センター (☎75-2322) へ

### 全地域 ひよこジャンプ学級

離乳食<後期>

- \*対象 / 9～11か月児と保護者
- \*とき / 1月10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・試食(1食分)
- \*定員 / 20組(先着順)
- \*持ち物 / スプーン
- \*申込 / 12月17日から、同センター (☎75-2322) へ

### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- \*とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時
- \*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	1 / 15(火)・22(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	1 / 22(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	1 / 10(木)	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談	1 / 8(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

## 歯は健康の源 —よい歯の高齢者表彰式—



「8020よい歯の高齢者表彰式」が、情報工房で開催され、80歳以上で20本以上の健康な歯を持つと認められた180人が受賞しました。=写真=。

健康な歯を多く残すことは、豊かな食生活と健康で楽しい日常生活を送ることにつながります。日頃から歯みがきをきちんと行い、定期的な歯科健診を心がけ、「8020」を目指しましょう。



## おおがき生き活き体操を始めよう!

市は、市制100周年を記念し、介護予防を目的としたDVD(名称:「おおがき生き活き体操」)を制作しました。このDVDは、ご当地介護予防体操、転倒予防体操、筋力トレーニングなどから構成されています。



保健センターや高齢介護課では、同体操のDVD・リーフレットの貸出を行っているほか、月に1回以上定期的に同体操を行っていただける団体には、運動指導のうえ、無償で配布しています。

なお、市HPからDVDに収録された動画を視聴できます。詳しくは、同センター (☎75-2322) へ。

## 地域団体の皆さんで介護予防を楽しもう 体びんびん教室

体びんびん教室では、理学療法士や看護師などが地域の会場へ出向き、介護予防に関する講話や「おおがき生き活き体操」の指導などを行います。この教室を地域で実施していただく団体を募集していますので、ぜひご利用ください。

- ❖募集団体の条件 / 次の①～③の条件を満たしている団体
  - ①65歳以上の方が5人以上参加できること
  - ②自主的な活動を、月に2回・6か月以上継続できること(大垣市保健センターによる運動指導を含める)
  - ③会場の貸し出しが可能であること(テレビ、DVDもしくはCDプレーヤーが必要)
- ❖指導内容 / 運動・口腔・栄養など介護予防についての話、血圧測定・体力測定、「おおがき生き活き体操」を用いた介護予防運動<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

## 学んで守る、自らを 介護予防教室

脳や体の機能を保つために効果的な体操などを行う介護予防教室。仲間と一緒に健康づくりを楽しみませんか。

詳しくは、高齢介護課 (☎47-7416) へ。

### ▶ストレスと免疫

- ◆とき / 1月9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
- ▶レクリエーション～皆で楽しく脳トレ体操～
- ◆とき / 1月10日(木) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / 特別養護老人ホームサンヴェール大垣(東町)

- ◆問合せ / 同施設 (☎81-2215) へ

### ▶冷えないための体づくり

- ◆とき / 12月26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

