

### 保健センターの教室など

#### 全地域 もうすぐパパママ教室

- \*対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- \*とき/11月16日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠シミュレーターを使った妊婦疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- \*定員/30家族(先着順)



- \*申込/11月6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/11月26日(火) 午前9時～11時
- \*ところ/上石津保健センター、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/上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)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/12月7・14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/糖尿病の講話、栄養指導、予防食の試食、運動実技など
- \*定員/20人(先着順)
- \*参加料/510円(材料費)
- \*持ち物/運動服、タオル、飲み物
- \*申込/11月5日から、同センター(☎75-2322)へ

### ヘルスアップサポートin上石津 健康セミナー

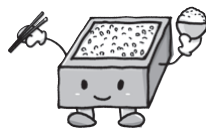
市は、市民の健康を促進するため、日ごろから実践できる食生活や運動などによる健康づくりを学ぶセミナーを開催します。

- ◆とき/11月25日(月) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/上石津地域事務所
- ◆内容/①上石津保健センター保健師による「健康寿命をのばして元気な上石津地域に」と題した講演、②岐阜・西濃医療センター 西美濃厚生病院の西脇伸二病院長による「健康長寿のための食事と栄養のお話」と題した講演
- ◆定員/50人(先着順)
- ◆問合せ/窓口サービス課国民健康保険グループ(☎47-8132)へ



#### 食育推進事業

### 楽しく食育 しませんか!?



「食育キャラクター」

食育推進事業の一環として、市は、親子で取り組む料理教室を開催します。楽しく食育したい人におすすめの食育レッスンです。ぜひご参加ください。

#### 伝統の道具と牛乳パックを使って押し寿司アート

- 対象/幼児(年長)～中学生と保護者
- とき/12月7日(土) 午前9時30分～午後0時30分
- ところ/西部研修センター
- 内容/「おやこの食育教室」冊子を使ってのお話、食事バランスガイドの説明、親子で押し寿司などを作る
- 持ち物/エプロン、三角巾、手拭用タオル、筆記用具

### 学んで守る！ 自らを 介護予防教室

#### 転倒のしくみ・バランスの良い 身体づくり

- \*とき/11月20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/総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ
- 「血糖値の上昇をゆるやかにするおもてなし料理」講義・調理実習
- \*とき/11月21日(木) 午前10時～正午
- \*ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
- \*定員/16人(先着順)
- \*参加費/300円
- \*持ち物/エプロン、三角巾
- \*申込/同センター(☎71-2252)へ
- がんばらない運動術
- \*とき/11月22日(金) 午後1

- 時30分～3時
- \*ところ/くすのき苑(多芸島)
- \*問合せ/同施設(☎89-8100)へ
- 認知症を予防して健康寿命をのばそう!
- \*とき/11月22日(金) 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
- 骨盤を正しく矯正し、綺麗な姿勢を保ちましょう②
- \*とき/11月27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



### 街頭献血に ご協力を!

国内には、輸血を必要とする人が年間約100万人いると言われています。患者さんに安定的に血液を届けるために、献血へご協力をお願いします。

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



とき	ところ ※印は400ml限定
11/2(土) 9:30～12:00 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町) ※
11/3(日) 9:00～11:30 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野) ※
11/14(木) 9:45～12:00 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町) ※
11/19(火) 9:30～11:00 12:20～16:30	岐阜協立大学(北方町)
11/30(土) 9:30～12:00 13:30～16:00	平和堂アルプラザ鶴見(鶴見町) ※

- 定員/25組(先着順)
- 参加費/大人300円 子ども200円
- 申込/11月1日から、食生活改善協議会(大垣市保健センター内、☎75-2322)へ
- 問合せ/食生活改善協議会の藤井さん(☎090-3830-5509)へ



#### 未就学児さん対象親子クッキング

- 対象/未就学児と保護者
- とき/12月23日(月) 午前10時～11時30分
- ところ/キーツガーデン幼稚園(外瀬)
- 内容/親子でアレルギーフリー(卵・乳・小麦粉不使用)のクリスマスクッキーを作る
- 定員/20組(先着順)
- 参加費/1組200円
- 申込/11月1日から、同幼稚園(☎87-1139、e-mail:maingate@kiitosgarden.com)へ

