

保健センターの教室など

全地域

オンライン マタニティ教室

- *対象/妊娠5～7か月の妊婦
- *とき/8月21日(金) 午前10時～11時
- *内容/妊娠中に気を付けること(口腔ケアや食事)、出産に向けての心構えなど
- *定員/10人(先着順)
- *備考/受講者には、同教室で使用するテキストを送付予定です
- *申込/8月14日までに、大垣市保健センター(☎75-



2322) へ

上石津・墨保地域 乳幼児相談

- *対象/乳幼児を持つ保護者
- *とき/8月25日(火) 午前9時～11時
- *ところ/上石津保健センター、墨保保健センター
- *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)、墨保保健センター(☎62-3112) へ



シルバーリハビリ体操指導士養成講座

市の介護予防教室や、地域での自主活動団体の活動において、体操を指導する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講座を開催します。
この体操は、道具を使わずに、いつでもどこでも、一人でもできる簡単な体操です。
地域の介護予防に取り組んでみませんか?

- ◆対象/①②いずれにも該当し、原則毎回受講できる人 ①市内在住で常勤の職に就いていないおおむね50歳以上の人 ②地域で体操普及のためのボランティア活動ができる人
- ◆とき/9月10日～11月12日(全10回) いずれも木曜日の午後1時30分～4時30分
- ◆ところ/奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- ◆定員/18人(先着順)
- ◆持ち物/飲み物
- ◆備考/マスク着用のうえ運動できる服装で参加
- ◆申込/8月3日から、大垣市保健センター(☎75-2322) へ



受講者募集!

ヘルスマイト養成講座

市は、健康なまちづくりのために、地域で活躍する食生活改善推進員(ヘルスマイト)の養成講座を開催します。
あなたも、「食」で地域の健康をサポートしてみませんか。

- 対象/市内在住でヘルスマイト養成講座の受講修了後、地域の食生活改善推進員として活躍できる人
- とき/9月25日(金)、10月12日(月)・30日(金)、11月10日(火)・24日(火)〈全5回〉いずれも午前9時～11時30分
- ところ/大垣市保健センター
- 内容/健康づくりと食生活・運動、生活習慣病の基礎知識、食生活改善推進員の役割など
- 問合せ/同センター(☎75-2322) へ



学んで守る! 自らを 介護予防教室

骨盤を正しく矯正し、きれいな姿勢を保ちましょう①

- ◆とき/8月19日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ/中川ふれあいセンター
- ◆定員/20人(先着順)
- ◆持ち物/飲み物
- ◆備考/マスク着用のうえ動きやすい服装で参加

- ◆申込/8月3日から、同センター(☎82-8850) へ
- ◆転ばない身体づくりパート1
- ◆とき/8月27日(木) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
- ◆定員/20人(先着順)
- ◆持ち物/飲み物
- ◆備考/マスク着用のうえ動きやすい服装で参加
- ◆申込/8月3日から、同センター(☎71-2252) へ

がんサロン「マインドフルネス」臨床心理士とともに

- ◇対象/大垣市民病院で受診している患者とその家族
- ◇とき/8月17日(月) 午後2時～3時
- ◇ところ/大垣市民病院1病棟3階会議室
- ◇内容/不安やストレスを少なくするため、いすに座って心をほぐすトレーニングを学ぶ(途中入場不可)
- ◇備考/リラックスできる服装で参加
- ◇申込/同病院緩和ケアセンター(☎81-3341 内線6187) へ

街頭献血にご協力を!



新型コロナウイルス感染症の影響を受け、全国各地で献血バスが配車される予定だったイベントなどが中止となり、輸血用血液の不足が懸念されています。輸血を必要とする患者さんに安定的に血液を届けるために、献血への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歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要です)

とき	ところ ※すべて400ml限定
8/13(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
8/23(日) 9:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

高齢者肺炎球菌 定期予防接種のご案内

市では、高齢者肺炎球菌定期予防接種を実施しています。なお、この予防接種は、希望者のみが行うもので、接種の義務はありません。

- ▶対象/右表のとおり
- ▶接種期間/令和3年3月31日まで
- ▶接種場所/市内協力医療機関(市HPに一覧を掲載・電話予約が必要)
- ▶接種料/3,000円 ※生活保護世帯・中国在留邦人の人は無料(要手続き)
- ▶持ち物/送付したお知らせ文書または案内ハガキ、健康保険証など本人確認ができるもの
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322) へ



対象

市内に住民票があり、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人で、次の①～③いずれかの条件を満たす人

①	令和2年度に65歳になる人(4月にお知らせ文書を発送済)
②	60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器などの病気が身体障害者手帳1級に相当する人
③	令和2年度に70・75・80・85・90・95・100歳になり、過去に定期予防接種を受けたことがない人(7月に案内ハガキを発送済)