

保健センターの教室など

全地域 ひよこ学級

離乳食
(初期)

- *対象 / 5～6か月児の保護者
- *とき / 6月5日(月)
午前9時30分～11時00分(受付:午前9時20分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食(初期)の進め方、事故予防の話など
- *定員 / 30人(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 5月18日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 離乳食(中期～後期) ひよこステップ学級

- *対象 / 7～11か月児の保護者
- *とき / 6月2日(金)
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(中期～後期)の進め方、歯科指導
- *定員 / 30人(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 5月18日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 6月7・14・21・28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 / 5月15日から、同センター(☎75-2322)へ



全地域 <半日コース> 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30日(金)
午前9時～正午
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 管理栄養士・理学療法士による栄養指導、運動実技、体組成測定など
- *定員 / 20人(先着順)
- *持ち物 / 飲み物、タオル
- *申込 / 6月23日までに、同センター(☎75-2322)へ

- *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 / 5月15日から、各保健センターへ



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	とき	ところ・問合せ
一般相談	6 / 6(火)・20(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	6 / 20(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	6 / 8(木)	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談	6 / 13(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
保健師による相談	6 / 19(月)	南部子育て支援センター ※申込は大垣市保健センターへ

結核・肺がん夜間検診

- ◆対象 / 【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人
【喀たん検査】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の希望する人
- ◆とき / 6月9日(金) 午後6時～7時
- ◆ところ / 中川ふれあいセンター
- ◆受診料 / 無料(喀たん検査のみ500円)
- ◆持ち物 / 受診票
- ◆備考 / 受診票がない人は当日配布
- ◆問合せ / 大垣市保健センター(☎75-2322)へ



40歳を迎えたら 骨粗しょう症検診を!

人間の骨量は20歳前後まで増え続け、40歳前後から減少し始めます。特に女性の場合は、閉経前後からは、さらに急速に減少し、骨密度(一定量あたりの骨量)も減少します。自分自身の骨量を知り、『貯骨』ができる生活を送りましょう。

- ◆対象 / 40～70歳の女性(70歳の方は無料)
※骨粗しょう症治療中の人は除く
- ◆受診期間 / 6月1日(木)～10月31日(火)
- ◆受診場所 / 市内委託医療機関(市HPに一覧を掲載)
- ◆受診料 / 500円
- ◆受診方法 / 10月20日までの平日に、大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)のいずれかへ申し込みのうえ、医療機関で受診



いつまでも健康に! 介護予防教室

- 《買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)》
 - とき / 5月30日(火) 午後1時30分～3時
 - ところ / イオンタウン大垣1階MAエリア21(三塚町)
 - 定員 / 20人(先着順)
 - 持ち物 / 飲み物、タオル、買い物に必要なお金、エコバッグ
 - 備考 / 運動しやすい服装で参加、マスク着用、自宅まで送迎も可能(上石津地域を除く) ※送迎は5人まで(先着順)
 - 申込 / ㈱リリフル(☎84-2325)へ
- 《一緒に運動しよう会(運動機能向上)》
 - とき / 6月3・17日 いずれも土曜日の午前10時～11時30分
 - ところ / まちなかケアセンター2階リハビリサロン(南頓町)
 - 備考 / 運動しやすい服装、かかどがある靴で参加、マスク着用
 - 問合せ / 同サロン(☎71-8015)へ
- 《音楽は心の栄養剤(音楽療法)》
 - とき / 6月7日(水) 午後1時30分～3時
 - ところ / サツヴァの園(多芸島)
 - 定員 / 15人(先着順)
 - 持ち物 / 飲み物
 - 備考 / マスク着用
 - 申込 / 同施設(☎88-1775)へ



特定健診やがん検診などの大切さを知ってもらうため、健康イベント「ヘルシーおおがきフェア～まるっとけんしん～」を開催します。

- ♣️とき / 5月21日(日) 午前11時～午後3時
- ♣️ところ / アル・プラザ鶴見1階セントラルコート(鶴見町)
- ♣️内容 / 医師による健康講座「大腸がん検診について」(午前11時20分～)、理学療法士による「免疫力アップ体操」、健康縁日・大腸トンネル、野菜を食べよう・健康パネル展示(展示期間は5月16～20日 午前10時～午後9時)、大腸がんクイズラリー(先着200人に景品あり)、健康チェック(体組成測定・血管年齢測定・野菜充足度測定)
- ♣️問合せ / 大垣市保健センター(☎75-2322)へ



昨年の様子