

## 保健センターの教室など

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき／8月2・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／7月18日から、同センター(☎75-2322)へ



### 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／8月3日(木) 午前9時30分～11時(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組(先着順)
- \*持ち物／母子健康手帳
- \*申込／7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／8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(中期～後期)の進め方、歯科指導
- \*定員／30組(先着順)
- \*持ち物／母子健康手帳
- \*申込／7月18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／7月18日から、各保健センターへ



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	8/8(火)・22(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8/8(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	8/10(木)	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	8/15(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8/25(金)	中川ふれあいセンター ※申込は大垣市保健センターへ

いつまでも健康に！

## 介護予防教室



### 一緒に運動しよう会 (運動機能向上)

- \*とき／8月5・19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(南頬町)
- \*備考／運動しやすい服装、かかとがある靴で参加、マスク着用
- \*問合せ／同サロン(☎71-8015)へ

### 理学療法士によるお風呂deリハ(お風呂だからできる動きを学ぶ)

- \*とき／8月16日(水) 午前9時30分～11時30分
- \*ところ／上石津老人福祉センター悠楽苑(和室、リハビリ室)
- \*持ち物／飲み物、タオル、お風呂セット
- \*備考／運動しやすい服装で参加、マスク着用、必ずお風呂に入らなければいけない教室ではありません
- \*問合せ／リハの木の岸本さん(☎090-2925-6166)へ

## がんサロン「なごみ庵」の催し

### ちぎり絵教室

- \*とき／毎月第2・第4水曜日 午後1時～2時30分
- \*内容／がん患者やその家族が交流しながら、ちぎり絵を楽しむ
- \*参加費／100円(材料費)

### お話サロン「胃・食道がんの日」

- \*とき／7月24日(月) 午後3時～4時
- \*内容／同じ病気の仲間やその家族が悩みや体験などを話しながら、交流を図る
- 《共通事項》
- \*ところ／市民病院3病棟10階がんサロン「なごみ庵」
- \*対象／がん患者やその家族(他の病院に通院している人も可)
- \*申込／同病院がん相談支援センター(よろず相談・地域連携課内、☎81-3341 内線6174)へ

### 街頭献血にご協力を！

- \*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 ※すべて400ml
7/17(月・祝) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
7/29(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

※本紙7月1日号の掲載内容に誤りがあったため、おわびして再掲載します

## 酒害相談会

お酒をやめたいのにやめられず、困っていませんか。アルコール依存の問題は、本人や家族だけでは解決できない場合があります。一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

- ▷とき／8月2日、9月6日、10月4日 いずれも水曜日の午後7時～8時45分
- ▷ところ／総合福祉会館
- ▷申込／岐阜西濃断酒会(☎058-326-1522)へ
- ▷備考／電話相談も実施、個人情報厳守されます



## 糖尿病予防教室

- \*対象／糖尿病に関心のある人、検査で参加を勧められた人
- \*とき／8月19・26日 いずれも土曜日の午前9時～11時30分
- \*ところ／大垣市保健センター
- \*内容／医師・看護師による講話、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／運動しやすい服装、飲み物、タオル
- \*申込／8月10日までに、同センター(☎75-2322)へ

点検してますか？

## AEDの定期点検を忘れずに

AED(自動体外式除細動器)は、事故や病気などで心停止した場合、心臓の状態を自動的に判断し、必要に応じて電気ショックを与え、正常な状態に戻す機能を持った医療機器です。

緊急時にしっかりと作動するように、AED設置者は、機器が正常に作動するかどうかを示す表示灯や、電極パッド、バッテリーの有効期限などについて、定期的に確認しましょう。



表示灯で正常かどうか確認(位置は機種により異なります)

問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)