

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)