

## 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 / 12月4日(月)  
午前10時～11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(初期)の進め方と試食、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 / 11月16日から、同センター(☎75-2322)へ

### 全地域 ひよこステップ学級

離乳食(中期～後期)

- \*対象 / 7～11か月児の保護者
- \*とき / 12月7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 / 11月16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	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	12/5(火)・19(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	12/19(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	12/14(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	12/12(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	12/6(水)・22(金)	市役所2階会議室2-1 ※申込は大垣市保健センターへ

### 全地域 ぱくぱくキッチン

- \*対象 / 2歳以上の未就学児と保護者
- \*とき / 12月5日(火)  
午前9時30分～11時  
(受付:午前9時15分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 親子で野菜を使った簡単なおやつを作る
- \*定員 / 12組(先着順)
- \*持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- \*申込 / 11月16日から、同センター(☎75-2322)へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 12月6・13・20・27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 / 11月15日から、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 / 11月15日から、各保健センターへ

## 飛び出す市役所inイオンモール大垣

## いきいき健康広場

フレイル予防や健康づくりの啓発のために、理学療法士による健康体操の実演や保健師による健康相談などを実施します。子どもから高齢者まで誰でも楽しめますので、ぜひご参加ください。

- ◆とき / 11月26日(日) 午前10時～午後2時30分
- ◆ところ / イオンモール大垣1階太陽の広場(外野)
- ◆内容 / 健康体操、健康相談コーナー、介護相談コーナー、かがやきクラブ大垣PRコーナーなど
- ◆問合せ / 高齢福祉課(☎47-7416)へ



昨年の様子

## 家庭でつくる「いのち」の教育



～誰もが大切な存在であることを伝えよう～

子どもは「愛されること」で、自分や他人を愛することを学びます。「自分はかけがえのない大切な存在だ」という思いをはぐくみながら、「同じように、他の人も大切な存在なのだ」と教えることが、家庭の役割として重要になっています。

お子さんと一緒に、母子健康手帳を見ながらゆっくり話をしてみましょう。「お母さんはこんなに頑張ってくれたんだ」「家族に愛されて幸せだな」と感じられるようにすることは、家庭でしかない「いのち」の教育です。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### 「いのち」をはぐくむ家庭の役割

- ♥家族での食事を大切に作る
- ♥家族一緒に汗を流して働く(地域の奉仕活動など)
- ♥子どもをしっかりと抱きしめる
- ♥子どもの話をじっくり聞き、子どもによく話しかける
- ♥幼児期には、本の読み聞かせをする
- ♥早寝早起きなどの基本的な生活習慣を身につける

## 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 / 12月2・16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(南瀬町)
- 備考 / 運動しやすい服装・かかとがある靴・マスク着用で参加
- 問合せ / 同サロン(☎71-8015)へ

### 《リズム体操で脳トレ》

- とき / 12月6日(水) 午後1時30分～3時
- ところ / サットヴァの園会議室(多芸島)
- 定員 / 15人(先着順)
- 備考 / 運動しやすい服装・マスク着用で参加
- 申込 / 同施設(☎88-1775)へ

### 《園芸で生活を楽しもう「手作りしめ縄で新年を迎えましょう」》

- とき / ①12月7日(木) 午後1時30分～3時  
②12月13日(水) 午後1時30分～3時
- ところ / ①お勝山ふれあいセンターかたらいプラザ1階娯楽集会所  
②中川ふれあいセンター2階会議室大
- 定員 / 各20人(先着順)
- 参加料 / 各500円
- 持ち物 / ハサミ、軍手、エプロン、持ち帰り用の袋
- 備考 / マスク着用で参加
- 申込 / ①11月15日から、お勝山ふれあいセンター(☎71-2252)へ  
②11月15日から、中川ふれあいセンター(☎82-8850)へ

### 《快活発声!!身体も声も健康運動》

- とき / 12月21日(木) 午後1時～2時
- ところ / サンヴェール大垣(東町)
- 定員 / 10人(先着順)
- 備考 / 運動しやすい服装・マスク着用で参加
- 申込 / 同施設(☎81-2215)へ

### 《買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)》

- とき / 12月26日(火) 午後1時30分～3時30分
- ところ / イオンタウン大垣1階MAP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・マスク着用で参加、希望者は先着5人まで、自宅へ送迎可能(上石津地域を除く)
- 申込 / ㈱リリフル(☎84-2325)へ