

保健センターの教室など

全地域

もうすぐパパママ教室

- *対象／妊娠6～8か月の妊婦と家族
- *とき／7月20日(土)
 - ①午前9時30分～10時30分(受付：午前9時15分～)
 - ②午前10時45分～11時45分(受付：午前10時30分～)
- *ところ／大垣市保健センター
- *内容／赤ちゃんのお風呂の入れ方の実技
- *定員／各10組(先着順)
- *申込／7月4日から、同センター(☎75-2322)へ



全地域

託児あり

子育てママの運動教室

- *対象／産後4か月～1年未満の女性
- *とき／7月18日(木) 午前10時～11時30分
- *ところ／墨俣保健センター
- *内容／健康講座、軽い運動など
- *定員／15人(先着順)
- *持ち物／運動しやすい服装、飲み物
- *申込／7月1日から、市HP「電子申請サービス」で申込
- *問合せ／墨俣保健センター(☎62-3112)へ



市HP

上石津・墨俣地域

乳幼児相談

- *対象／乳幼児を持つ保護者
- *とき／7月23日(火) 午前9時～11時
- *ところ／①上石津保健センター ②墨俣保健センター
- *内容／育児や発育などの相談
- *持ち物／母子健康手帳
- *申込／上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ



全地域

栄養相談

- *対象／市内在住で、食生活に不安のある人やその家族など
- *とき／7月26日(金)
 - ①午後1時30分～2時
 - ②午後2時～2時30分
 - ③午後2時30分～3時
 - ④午後3時～3時30分
- *ところ／大垣市保健センター
- *内容／管理栄養士による栄養指導
- *定員／各1人(先着順)
- *持ち物／糖尿病手帳など(お持ちの人のみ)
- *申込／7月2日から、同センター(☎75-2322)へ



7月は「愛の血液助け合い運動」月間

血液製剤の国内自給を確保するため、献血について国民一人一人、特に若年層に理解と協力を求め、献血運動を一層推進するため、今年も7月1日から31日まで「愛の血液助け合い運動」が全国一斉に行われます。

この機会にぜひ、献血にご協力をお願いいたします。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

▶厚生労働省の今年度の標語

「踏み出す一歩 今日私が 誰かの未来」

▶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)

▶7月の街頭献血は次のとおり

全て400ml限定です

と き	ところ
7/7(日) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
7/14(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
7/15(月・祝) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
7/29(月) 9:30～11:30	西濃総合庁舎

※日程については、都合により変更する場合があります

いつまでも健康に！ 介護予防教室

一緒に運動しよう会

- *とき／7月20日(土) 午前10時～11時30分
- *ところ／まちなかケアセンター 2階まちなかりハビリサロン(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
- *定員／30人
- *申込／同サロン(☎71-8015)へ

若返ろう！脳活しよう！音楽で！パートI

- *とき／7月25日(木) 午後1時30分～3時
- *ところ／お勝山ふれあいセンターかたらいプラザ1階音楽集会室
- *持ち物／水分補給用の飲み物
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *定員／30人(先着順)

- *申込／7月1日(月)から同センター(☎71-2252)へ

身体の伸び縮みを感じながら関節を動かそう②自力整体

- *とき／7月26日(金) 午後1時30分～3時
- *ところ／中川ふれあいセンター 2階集会室大
- *持ち物／飲み物、ヨガマットまたはバスタオルなど
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *定員／20人(先着順)

- *申込／7月1日(月)から、同センター(☎82-8850)へ

「なごみヨガ」でこころとからだを整えよう

- *とき／7月27日(土) 午後1時30分～3時
- *ところ／特別養護老人ホーム友和苑庭園内茶室(入方)
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *定員／15人(先着順)
- *申込／同施設(☎88-1567)へ

買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)

- *とき／8月6日(火) 午後1時30分～3時30分
- *ところ／イオンモール大垣 1階カルディコーヒーファーム前(外野)
- *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。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)
- *定員／20人(先着順)
- *申込／(株)リリフル(☎84-2325)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／①8月6日(火) 午前9時30分～11時30分
②8月14日(水) 午前11時30分～午後1時30分
- *ところ／①上石津老人福祉センター悠楽苑
②老人福祉センター(寺内町)
- *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・マスク着用で参加。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(☎090-1562-1130)へ

無料風しん抗体検査を受診しましょう！

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性でクーポン券を未使用の人は、令和7年2月まで風しんの抗体検査が無料で受けられます。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

▶受診時の持ち物

- ①クーポン券(期限内のクーポン券を持っていない人は要事前連絡)
※過去に利用したことがない市内在住の昭和37年4月2日から昭和41年4月1日生まれの男性は、4月上旬に送付しています
- ②運転免許証やマイナンバーカード、健康保険証など(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)
※定期予防接種を受ける人は、①②および抗体検査の結果など、風しん抗体価が記載されているものが必要です

▶受託医療機関

厚生労働省HPや市HPでご確認ください



市HP