

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき／8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／7月16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5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／7月17日から、同センター
(☎75-2322) へ



全地域 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

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	8/6(火)・20(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8/20(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	8/8(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	8/13(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8/23(金)	中川ふれあいセンター ※申込は大垣市保健センターへ

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8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17日から、同センター
(☎75-2322) 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／8月6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、三角布、手拭き用タオル、飲み物
- *申込／7月17日から、同センター
(☎75-2322) へ

- *申込／7月16日から、各保健センターへ



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7日、9月4日、10月2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
- *備考／電話相談も実施、個人情報厳守されます
- *申込／岐阜西濃断酒会 (☎058-326-1522) 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3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)
 - *定員／30人
 - *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
 - *申込／同サロン (☎71-8015) 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27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22(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。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／(株)リリフル (☎84-2325) へ

「体ぴんぴん教室」実施団体を募集

歳を重ねても、定期的に体を動かすことで体力の維持・向上が可能です。そこで、楽しく運動を継続するための通いの場である「体ぴんぴん教室」の実施団体を募集します。教室の内容に合わせて、理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士、看護師なども無料で派遣します。

- ▶募集団体の条件／次の①～④の条件を満たす団体(先着3団体程度)
 - ①おおむね65歳以上の方が5人以上参加できること
 - ②月に2回以上かつ3か月以上継続できること
 - ③会場の確保ができること(できれば椅子を準備)
 - ④テレビとDVDまたはCDプレーヤーの準備ができること
- ▶教室内容／運動・口腔・栄養など介護予防についての話、血圧測定・体力測定、家庭でもできる簡単な運動(ストレッチ、筋力トレーニングなど)〈全6回、1回2時間程度〉
- ▶申込／開始1か月前までに、大垣市保健センター (☎75-2322) へ



糖尿病予防教室(2日コース)

- *対象／OGTT検査(経口ブドウ糖負荷試験)で医師から教室の参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- *とき／8月17・24日 いずれも土曜日の午前9時～正午
- *ところ／大垣市保健センター
- *内容／医師・看護師による講義、栄養指導、運動指導、運動実技、体組成測定、予防食の試食
- *定員／20人(先着順)
- *参加料／8月24日のみ550円(試食材料費)
- *持ち物／飲み物、タオル
- *備考／原則、両日参加できる人。運動しやすい服装で参加
- *申込／7月16日～8月9日の平日に同センター
(☎75-2322) へ



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。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。



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)