

## 保健センターの教室など

### 全地域 マタニティ教室

- \*対象/妊娠5～7か月の妊婦
- \*とき/8月23日(金)  
午前10時～11時
- \*ところ/大垣市保健センター
- \*内容/妊娠中に気を付けること(口腔ケアや食事)、出産に向けての心構えなど
- \*定員/10人(先着順)
- \*持ち物/母子健康手帳、飲み物
- \*申込/8月9日から、同センター(☎75-2322)へ

### 上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- \*とき/8月27日(火)  
午前9時～11時
- \*ところ/上石津保健センター、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 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/8月20日(火)  
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/8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

## 受講者募集！ヘルスマイト養成講座

- ▶対象/市内在住でヘルスマイト養成講座の受講修了後、地域の食生活改善推進員として活躍できる人
- ▶とき/9月26日(木)、10月17日(木)・31日(木)、11月14日(木)・28日(木) <全5回> 午前9時～正午(受付：午前8時45分～)
- ▶ところ/大垣市保健センター
- ▶内容/健康づくりと食生活・運動、生活習慣病の基礎知識、食生活改善推進員の役割など
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/2,000円
- ▶申込/8月2～30日の平日に同センター(☎75-2322)へ



## 食改さんによる料理教室

管理栄養士から学んだ食生活改善推進員(通称：食改さん)が、各地区で伝達講習会を行います。今回のテーマは「糖尿病予防」です。

- ▶対象/市内在住の方
- ▶参加料/300円
- ▶持ち物/米0.5カップ、エプロン、マスク、三角巾
- ▶申込・問合せ/8月1日から各日程の申込期限までに、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

とき	ところ	申込期限
8/19(月)	9:30～12:00 南地区センター	8/9(金)
8/20(火)	9:00～11:30 大垣市保健センター	8/9(金)
	9:30～12:00 福祉会館	
8/21(水)	9:30～12:00 宇留生地区センター	8/9(金)
	綾里地区センター	
	赤坂地区センター	
8/22(木)	9:30～12:00 三城地区センター	8/9(金)
8/23(金)	9:00～11:30 大垣市保健センター	8/13(火)
	9:30～12:00 西部研修センター	
8/28(水)	9:30～12:00 青年の家	8/16(金)
8/29(木)	9:30～12:00 安井地区センター	8/19(月)
	中川地区センター	

## 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17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

### 転ばない身体づくり パートI(転倒予防運動)

- \*とき/8月22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階娯楽集会室
- \*定員/30人(先着順)
- \*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
- \*申込/8月1日(木)から同センター(☎71-2252)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/①9月3日(火) 午前9時30分～11時30分  
②9月11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

### 買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)

- \*とき/9月10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)
- \*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/㈱リリフル(☎84-2325)へ

## 子どもの医療電話相談「#8000」

### ▶休日・夜間の急な病気などの子ども医療電話相談

- \*相談受付/①月～金曜日 午後6時～翌朝8時  
②土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日)  
午前8時～翌朝8時(24時間)
- \*電話番号/#8000(全国同一の短縮ダイヤル)

## ヘルシーおおがきフェアを開催

野菜の摂取量の減少や食塩の過剰摂取による生活習慣病予防の啓発活動のため、健康講座や健康パネルの展示などを行う「ヘルシーおおがきフェア」を開催します。

- ▶とき/8月31日(土) 午前11時～午後3時
- ▶ところ/アル・プラザ鶴見1階セントラルコート(鶴見町)
- ▶内容/
  - 健康講座「健康長寿を目指そう！～野菜と免疫力について～」・「頸動脈エコー検査の意義」：午前11時20分～
  - おがっきいのおげんき体操：午前11時40分～
  - 頸動脈エコーの実演(要整理券・先着20人)：正午～  
※整理券は、おがっきいのおげんき体操終了後に会場で配布
  - 野菜クイズラリー ※全問正解者先着300人に景品あり
  - 健康縁日(うちわ作り、わなげなど) ※先着300人に景品あり
  - 健康チェック(血管年齢測定・骨の強さ測定)
  - 健康パネル展示(展示期間は8月27～31日の午前10時～午後9時、最終日の8月31日は、午後3時まで)など
- ▶問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ

