

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／10月7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／9月17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／10月3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／9月17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

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	10/1(火)・15(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/15(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	10/10(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	10/8(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/21(月)	南部子育て支援センター ※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／10月8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／9月17日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき／10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／9月17日から、同センター(☎75-2322)へ



- *申込／9月17日から、各保健センターへ



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／10月12・19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／10月19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／9月17日～10月4日の平日に、同センター(☎75-2322)へ



いつまでも健康に！ 介護予防教室

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／①10月1日(火) 午前9時30分～11時30分
②10月9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

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- *とき／10月5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

ロコモ体操で毎日を健康に！(ロコモ予防) ※ロコモ＝運動器症候群

- *とき／10月12日(土) 午後1時30分～3時
- *ところ／シニアフィットネスデイここから(友江)
- *定員／20人(先着順)
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込／友和苑(☎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／①10月15日(火) 午後1時30分～3時30分
②10月29日(火) 午後1時30分～3時30分
- *ところ／①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)
②イオンタウン大垣1階MAPエリア22(三塚町)
- *定員／各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

がんばらない運動術(運動機能向上)

- *とき／10月18日(金) 午後1時30分～3時
- *ところ／くすのき苑食堂(多芸島)
- *定員／20人(先着順)
- *持ち物／飲み物、タオル
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込／9月17日から、同施設(☎89-8100)へ

高齢者の定期予防接種のお知らせ ～インフルエンザ・新型コロナ～

予防接種法に基づき、高齢者を対象としたインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の定期予防接種を開始します。
市が委託した医療機関で、期間中にそれぞれ1回接種することができます。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ▶対象／市内に住民票があり、次の①または②に該当する希望者
①65歳以上の人
②60～64歳の身体障害者手帳1級をお持ちで、心臓・腎臓・呼吸器の機能に重い障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがある人
- ▶接種期間／10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
- ▶接種料／・インフルエンザ 1,700円
・新型コロナ 2,100円
※生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の人は、事前に印鑑を持って大垣市保健センターで手続きすると無料
- ▶申込・問合せ／直接、市が委託した医療機関(9月15日から市HPに掲載または、本紙10月1日号の班回覧のチラシに掲載)へ
※市外のかかりつけ医で接種希望の人は、事前に同センターへ

