

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／10月25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／10月11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／10月22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／10月17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／10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

街頭献血にご協力を！

- ▶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)
- ▶とき・ところ／下表のとおり(すべて400ml限定)



とき	ところ
10/4(金) 9:00～11:30、13:00～16:00	大垣フォーラムホテル(万石)
10/6(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
10/8(火) 9:00～12:00	西美濃農業協同組合本店(東前町)
10/11(金) 9:30～11:30、13:00～16:00	市役所(丸の内)
10/12(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
10/27(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

※日程については、都合により変更する場合があります

飛び出す市役所 in イオンモール大垣 いきいき健康広場

加齢に伴い心身・認知機能が衰える「フレイル」の予防や健康づくりを推奨するため、「飛び出す市役所 in イオンモール大垣 いきいき健康広場」を開催します。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／10月19日(土) 午前10時～午後2時30分
※オープニングセレモニー 午前11時～11時15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

いつまでも健康に！ 介護予防教室

市は、事業者に委託して、次のとおり介護予防教室を実施します。

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- *とき／10月19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

若返ろう!脳活しよう!音楽で!パートⅡ(音楽療法)

- *とき／10月24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／飲み物
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込／10月1日から、同センター(☎71-2252)へ

ヨガで血行促進②(ヨガ)

- *とき／10月25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
- *定員／20人(先着順)
- *持ち物／飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込／10月1日から、同センター(☎82-8850)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／①11月5日(火) 午前9時30分～11時30分
②11月13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／11月12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／(株)リリフル(☎84-2325)

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業 10月は「健康づくりチャレンジ月間」 オクトーバー・ランアンドウォーク岐阜県大会

専用アプリを利用した全国規模のイベントです。イベント期間中は歩数のランキングが毎日更新され、歩数に応じた景品が抽選で当たるなど、楽しくウォーキングを続けることができます。

- ▶対象／市内在住の18歳以上の人
- ▶期間／10月1日(火)～31日(木)
- ▶参加方法／専用アプリで参加(期間中にアプリを起動することで自動的に参加)または、健康づくりチャレンジシート(紙版)を取得
- ▶内容／専用アプリを使用し記録または、チャレンジシートに毎日の歩数を記録
- ▶チャレンジシート(紙版)配布場所／大垣市・上石津・墨俣保健センター、国保医療課
※市HPからダウンロード可
- ▶問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ

専用アプリの
ダウンロードはこちらから



Android端末



iOS端末



市HP