

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／11月16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など
- *定員／各10組(先着順)
- *持ち物／母子健康手帳
- *申込／11月5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／11月21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／11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／11月26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／11月22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／11月5日から、同センター(☎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または、糖尿病に関心がある人
- *とき／12月7日(土)・14日(土) 午前9時～正午(原則、両日参加)
- *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／12月14日のみ550円(試食材料費)
- *持ち物／飲み物、タオル
- *備考／運動しやすい服装で参加
- *申込／11月1～29日の平日に、同センター(☎75-2322)へ



市民病院公開講演会(糖尿病)

World Diabetes Day ブルーライトアップイベント in Ogaki

大垣市民病院では、糖尿病の予防や診療について理解を深めていただくため、公開講座を開催します。ぜひ、お気軽にご参加ください。詳しくは、同病院糖尿病・腎臓内科(☎81-3341 内線2101)へ。

- *対象／糖尿病患者やその家族など
- *とき／11月11日(月) 午後4時～5時
- *ところ／大垣市民病院管理棟5階講堂
- *内容／同病院糖尿病・腎臓内科医長の藤谷淳さんによる「糖尿病からDiabetesへ 正しく糖尿病を理解しましょう」と題した講演

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。

▶頑張らない運動術(運動機能向上)

- *とき／11月15日(金) 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、タオル
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込／11月1日から、同センター(☎71-2252)へ

▶一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- *とき／11月16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

▶学ぼう筋力維持・拘縮予防体操(運動機能向上)

- *とき／11月27日(水) 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、タオル
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込／11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／①12月3日(火) 午前9時30分～11時30分
②12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／12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／(株)リリフル(☎84-2325)へ

11月11～17日は「全国糖尿病週間」

生活習慣病の中でも、急激に増加している糖尿病。

市では、11月11日から17日までの「全国糖尿病週間」にあわせて、糖尿病予防の啓発活動を行っています。この機会に、糖尿病への関心と理解を深めましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

①糖尿病の原因と合併症

糖尿病は、運動不足や過食などによる高血糖が原因で発症します。進行すると、失明や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす場合があります。

②自己管理と健診で糖尿病を防ぐ

年に一度は健康診査を受け、生活習慣を振り返ることが大切です。大垣市保健センターでは、医師や看護師による講義や専門職による運動・栄養指導などを行う糖尿病予防教室を2か月ごとに開催しています。ぜひ、ご参加ください。

大垣城をブルーライトアップ

糖尿病の予防や早期治療などの啓発の一環としてシンボルカラーの「ブルー」で大垣城をライトアップします。

- *とき／11月8～17日 いずれも午後6時～9時

