

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／1月18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／1月8日から、同センター(☎75-2322)へ

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／1月28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



子育てママの運動教室(託児あり)

妊娠・出産によって女性のからだは変化します。出産後トラブルを抱えていても、ママの健康は後回しにされがちです。運動でリフレッシュして、楽しく育児を乗り越えましょう。

- ▶対象／産後4か月～1年未満の女性(市内全地域)
- ▶とき／1月16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、赤ちゃんと一緒に体操など
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶持ち物／運動しやすい服装、飲み物
- ▶申込／1月1日から、市HP「電子申請サービス」で申込
- ▶問合せ／同センター(☎62-3112)へ



市HP

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／2月8日(土)・15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／2月15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／1月6～31日の平日に、同センター(☎75-2322)へ



1か月児健康診査の費用を一部助成!

1か月児健康診査は、赤ちゃんの発育や栄養状態を確認し、病気などの早期発見及び早期治療につながります。市では、医療機関(産科・小児科)で受診される「1か月児健康診査」費用の一部助成を開始します。

- ▶対象／令和7年1月1日以降に生まれ、受診日に市内住民登録があるお子さん
 - ※令和7年1月以降に妊娠届出をされた人には、妊娠届出時に受診票(水色)を交付。令和6年12月末までに妊娠届出をされたには、令和7年1月中旬に住民登録がある住所に郵送
- ▶時期／生後1か月頃(生後27日を超え、生後6週に達しない乳児)
- ▶助成額／上限4,000円(1回のみ)
- ▶問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ



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／1月18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(南頰町)
- *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

骨盤体操で身体の歪みを改善しよう(骨盤体操)

- *とき／1月22日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ／中川ふれあいセンター2階会議室大
- *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／1月6日から、同センター(☎82-8850)へ



やさしいヨガで心も身体もリラックス(ヨガ)

- *とき／1月25日(土) 午後1時30分～2時45分
- *ところ／シニアフィットネスデイここから(友江)
- *定員／10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／2月4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

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／①2月4日(火) 午前9時30分～11時30分
 - ②2月12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

成人健康診査の受診期限は 1月31日までです!

糖尿病や腎臓病など生活習慣病について、「自分はまだそんな年齢じゃない」と思っていないですか。今の生活習慣の影響が、身体症状として現れるのは今ではありません。まずは、健康診査を受けて健康状態、生活習慣を確認しましょう。

成人健康診査を受診していただくと、領収書と歯科健診の無料券が発行されますので、無料で歯科健診も受診しましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ▶対象／市内在住の18～39歳の人
 - ※今年度中に40歳になる人は、加入している医療保険の特定健診を受診してください
- ▶受診期限／1月31日まで
- ▶受診場所／大垣健診プラザ(大井)
- ▶内容／内科診察、血液検査、身体計測、尿検査、血圧測定
- ▶受診料／500円
- ▶申込／1月6～24日に、同プラザ(☎71-9782)へ
 - ※毎週日曜日は休み

