

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／2月28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／2月7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／2月20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／2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／2月25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



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／2月15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

転ばない身体作りパートⅡ(転倒予防運動)

- *とき／2月20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、筆記用具
- *備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- *申込／2月3日から、同センター(☎71-2252)へ

骨盤体操で身体の歪みを改善しよう②(骨盤体操)

- *とき／2月26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／2月3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／①3月4日(火) 午前9時30分～11時30分
②3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

買い物deリハ(買い物、健康状態のチェック、体操)

- *とき／3月11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

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歳の方は、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



と き	と ころ
2/7(金) 9:00～11:30、13:00～16:00	西濃総合庁舎
2/8(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
2/11(火) 10:00～11:30、13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
2/15(土) 9:30～11:30、13:00～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
2/16(日) 9:30～11:30、13:00～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
2/23(日) 9:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
2/25(火) 9:00～12:00	西美濃農業協同組合本店(東前町)
2/26(水) 10:00～11:15、12:45～16:30	大垣市民病院

※すべて400ml限定。日程については、都合により変更する場合があります

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業 特典との交換をお忘れなく！

市内に住民票がある18歳以上の人を対象に、「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」を実施しています。各種健(検)診、健康教室などの健康づくりメニューに参加して所定のポイントを集めると、県内各地の協力店でさまざまな特典を受けることができる「ミナモ健康・スポーツカード」と、健康グッズや県特産品などが当たる「抽選申込書」がもらえます。

今年度獲得したポイントを利用するための、「抽選申込」は2月28日まで、「ミナモ健康・スポーツカード発行の申請」は3月31日までです。アプリの場合は、期限内にアプリから抽選申込ができ、同カードは条件を満たすとアプリ内に表示されます。

詳しくは、市HPをご覧ください。大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



市HP

食品の期限表示を正しく理解しましょう！

「期限表示」には賞味期限と消費期限があります。期限表示を正しく理解して、安全で無駄のない「食」生活を目指しましょう。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

	賞味期限	消費期限
内容	*ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示 *開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限 *品質の劣化が遅い	*弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品(おおむね5日以内に食べた方がよい食品)に表示 *開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、品質が保持される期限 *品質の劣化が早い
注意点	期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないが、なるべく早く食べる	期限が過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなるため、期限内に食べる
対象食品	スナック菓子、缶詰、インスタント麺、レトルト食品など	弁当、サンドイッチ、惣菜、生麺、低温殺菌牛乳、生菓子など
表示方法	期限が製造日から3か月以内のものは年月日、3か月を超えるものは年月で表示	年月日で表示

※食品に表示されている期限は、開封していない状態で表示されている保存方法に従って保存した時のそれぞれの期限を示しています。一度開封したら期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう