

### 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/①7月1日(火) 午前9時30分～11時  
②7月9日(水) 午前11時30分～午後1時
- \*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/7月5・12・19日  
いずれも土曜日の午後1時30分～2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/各20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/同サロンへ (☎71-8015) へ

#### 理学療法士と看護師が行う買い物deフレイル予防教室 (フレイルの対策と体操を学ぶ)

- \*とき/①7月8日(火) 午後1時30分～3時30分  
②7月22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2階コミュニティルームA(三塚町)
- \*定員/各20人
- \*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。移動が困難な人には送迎可 (要相談)
- \*申込/開催日の1週間前までに、(株)リリフル (☎84-2325) へ

#### 理学療法士と学ぶ！元気シニアのたね探し講座

#### ～あなたはどっち？「苦しみの老い」と「楽しみの老い」～

- \*とき/7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、上靴
- \*備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加
- \*申込/6月16日から、同施設 (☎89-8100) へ



### 食中毒にご注意を！

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。「予防の3原則」を実践して、家庭での食中毒を防ぎましょう。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

#### 【予防の3原則】

##### ①菌をつけない

- ・手はせっけんでよく洗い、乾燥した清潔なタオルでふく
- ・包丁やまな板などの調理器具は、肉・魚・野菜などによって使い分け、食品を切るごとに洗う。使用後は、洗剤で洗った後、流水でよくすすぎ熱湯や塩素系漂白剤で消毒する



##### ②菌を増やさない

- ・常温で長時間放置した食品は食べないようにする
- ・冷凍食品は室温で自然解凍せず、電子レンジなどで解凍する
- ・食べ残した食品を冷蔵庫で保管する場合は、保管した日付を容器に記入するとともに、早めに食べる

##### ③菌をやっつける

- ・生食や半生食は控え、食品の中心部までしっかりと75℃以上で60秒以上加熱する
- ・ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、二枚貝を調理する際には、85℃以上で90秒以上加熱する

### 笑・話・歯道場

保健センターでは、みんなで楽しく、健康に関する話を聞いたリ、運動をする「笑・話・歯道場」を、下記の19の会場で開催しています。

定期的に運動したい、ひとりでは続かない、外出の機会が減ってきた、話す機会が少なくなったという人などにおすすめです。予約は不要ですので、どの会場でもお気軽にご参加ください。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

- ▶対象/市民でおおむね65歳以上の人
- ▶内容/健康に関するお話・健康体操など
- ▶持ち物/飲み物、タオル



会場	開催曜日	時間
北地区センター	毎月第1月曜日	9:30～11:00
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～15:00
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～11:00
興文地区センター	毎月第1木曜日	9:30～11:00
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～15:00
中川ふれあいセンター	毎月第2月曜日	13:30～15:00
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:00
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30～11:00
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～15:00
墨俣保健センター	毎月第3月曜日	9:30～11:00
青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～15:00
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～11:00
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～11:00
川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30～15:00
日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～15:00
西部研修センター	毎月第4火曜日	13:30～15:00
東地区センター	毎月第4水曜日	9:30～11:00
三城地区センター	毎月第4金曜日	9:30～11:00
上石津保健センター	毎月第2・3火曜日	9:30～11:00

※月により開催曜日が異なる場合があります

### スマイル発達相談

「スマイル発達相談」を毎月開催しています。子どもの成長と発達に不安や悩みを抱える人、発達につながる子どもとの遊びのレパートリーを増やしたい人は、お気軽にご相談ください。

- ▶対象/市内在住の18歳以下の子どもと保護者
- ▶とき・ところ/下表のとおり
- ▶内容/保健師、保育士、公認心理師などによる相談
- ▶定員/各6人 (先着順)
- ▶申込/6月16日から、子育て支援課 (☎47-7291) へ



とき	ところ
7/24(木)	①9:15～10:00 大垣市児童館
8/19(火)	②10:15～11:00 総合福祉会館
9/28(日)	③11:15～12:00 中川ふれあいセンター