

高齢者の食育教室「つるかめキッチン」

団塊世代の高齢化が本格化するなか、男性も家事に取り組み、家庭で活躍できるよう、調理初心者の男性を対象に「高齢者の食育教室」を開催します。

- ▶対象／市内の65歳以上の男性で調理初心者の人
- ▶とき／10月6日(月)・23日(木)、11月4日(火)・18日(火)〈全4回〉いずれも午前10時～正午
- ▶ところ／大垣市保健センター3階衛生教育室
- ▶内容／健康に関する講話や簡単な調理実習
- ▶定員／12人(先着順)
- ▶持ち物／エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物
- ▶参加料／各300円
- ▶申込／9月1～25日に、同センター(☎75-2322)へ

スッキリボディ教室

「メタボリックシンドローム」を解消したいけれど1人ではなかなか取り組めないとお悩みの人は、ぜひご参加ください。

- ▶対象／市内在住の40～74歳で、①または②の条件に該当する人
①BMIが24.0以上かつ医師からの運動制限のない人
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
②特定保健指導対象者
- ▶とき／10月9日～11月20日の毎週木曜日〈全7回〉いずれも午後1時30分～3時30分
- ▶ところ／墨俣保健センター
- ▶内容／減量・脂肪燃焼に効果的な運動・食事方法に関する講義、運動指導、体組成測定など
- ▶定員／16人(先着順)
- ▶持ち物／タオル、飲み物
- ▶備考／運動しやすい服装で参加
- ▶申込／9月2日から、大垣市保健センター(☎75-2322)へ



大垣市民病院の公開講演会

「循環器」公開講演会

- ▶とき／9月17日(水) 午後3時～4時
- ▶内容／同病院循環器内科の森田康弘医師による「知っているようで知らない肺血栓塞栓(エコノミークラス症候群)」と題した講演
- ▶問合せ／同病院循環器内科(☎81-3341 内線2121)へ

「糖尿病」公開講演会

- ▶とき／9月18日(木) 午後4時～5時
- ▶内容／同病院糖尿病・腎臓内科の柴田大河医師による「連携手帳と自己管理ノートが新しくなりました!!～薬物療法の安全性と付加利益を中心に～」と題した講演
- ▶問合せ／同病院糖尿病・腎臓内科(☎81-3341 内線2101)へ

<共通事項>

- ▶ところ／大垣市民病院管理棟5階講堂
- ▶備考／駐車場は、病院南駐車場をご利用ください。駐車券と引き換えに無料駐車券を配布します

いつまでも健康に！ 介護予防教室

肩や腰の関節をほぐして元気になろう①(肩・腰痛予防)

- ▶とき／9月22日(月) 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／ヨガマットまたはバスタオルなど、飲み物
- ▶備考／運動しやすい服装で参加
- ▶申込／9月1日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

自宅でNo肩こり生活(肩こり予防)

- ▶とき／9月27日(土) 午後1時30分～2時30分
- ▶ところ／老人保健施設西濃西館3階食堂(藤江町)
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／9月1日から、同施設在宅介護支援センター(☎73-4007)へ

認知症予防レクリエーション(認知症予防)

- ▶とき／9月27日(土) 午後1時30分～3時
- ▶ところ／特別養護老人ホーム友和苑(入方)
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶持ち物／上靴、飲み物
- ▶備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- ▶申込／9月1日から、同施設(☎88-1567)へ

食改さんによる料理教室

管理栄養士から学んだ食生活改善推進員(通称:食改さん)が、各地区で伝達講習会を行います。今回のテーマは「減塩」です。

- ▶対象／市内在住の人
- ▶とき・ところ／下表のとおり
- ▶参加料／300円
- ▶持ち物／米0.5カップ、エプロン、マスク、三角巾
- ▶申込・問合せ／9月1日から各日程の申込期限までに、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

と き		と ころ	申込期限
9/17(水)	9:00～11:30	上石津保健センター	9/5(金)
	9:30～12:00	安井地区センター	
9/18(木)	9:30～12:00	青年の家	9/8(月)
		三城地区センター	
		青墓地区センター	
9/22(月)	9:00～11:30	大垣市保健センター	9/12(金)
9/24(水)	9:00～11:30	墨俣保健センター	
	9:30～12:00	和合地区センター	
		赤坂地区センター	
9/25(木)	9:30～12:00	南地区センター	
		日新地区センター	
		川並地区センター	
9/26(金)	9:00～11:30	大垣市保健センター	9/16(火)
	9:30～12:00	西部研修センター	
		中川地区センター	
9/30(火)	9:30～12:00	総合福祉会館	9/19(金)

ラジオ・テレビ広報番組案内(9月)

ラジオ番組

▶東海ラジオ「MACHI NAVI」

毎月1回/15:25～

2日(火) おおがきマラソン2025

▶エフエム岐阜「魅力発見!大垣」

毎週水曜/8:45～

▶エフエム岐阜「シティインフォメーション」

毎週金曜/9:00～

▶ぎふチャンラジオ「大垣市の時間」

毎週木曜/9:40～

4日(木)	悪質商法にご注意を!
11日(木)	おおがきマラソン2025
18日(木)	わくわく下水道フェア
25日(木)	守屋多々志美術館企画展

テレビ番組

▶大垣ケーブルテレビ<チャンネルOCT>

<水都ピア通信おおがき> 月～金/6:30～、14:15～、土/6:30～、日/6:30～、18:00～ ほか

「医療現場の裏側に潜入!大垣市民病院バックヤードツアー」

大垣市民病院の裏側(バックヤード)を巡り、最先端の医療を支える様々な設備や施設などを紹介。その他、新たなサービスであるバス路線「大垣市民病院線」や病院内「コンビニ」も紹介する。

