

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／10月24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／10月10日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 子育てママの運動教室

託児あり

- ▶対象／産後4か月～1年未満の女性
- ▶とき／10月16日(木)
午前9時30分～11時
- ▶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／10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／10月21日(火)
午前9時～11時
- ▶ところ／上石津保健センター、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

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、各地区で健康的な食生活のコツを伝える講習会を行います。今回のテーマは「日本型食生活」です。

「日本型食生活」とは、ご飯を主食とし、多様な副食を組み合わされた食事スタイルを指します。バランスのとれた美味しい日本型食生活を身に着け、健康的な毎日を送るためのヒントを見つけましょう。

- ▶対象／市内在住の人
- ▶持ち物／参加料300円、米0.5カップ、エプロン、マスク、三角巾
- ▶申込・問合せ／10月1日から、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
10/16(木)	9:30～12:00	三城地区センター	10/6(月)
10/21(火)	9:00～11:30	保健センター	
		上石津保健センター	
10/22(水)	9:30～12:00	日新地区センター	10/10(金)
		西部研修センター	
		中川地区センター	
		和合地区センター	
10/23(木)	9:30～12:00	川並地区センター	
10/27(月)	9:00～11:30	保健センター	10/17(金)
	9:30～12:00	青年の家	
10/29(水)	9:30～12:00	安井地区センター	
		赤坂地区センター	
	9:00～11:30	墨俣保健センター	
10/30(木)	9:30～12:00	南地区センター	10/20(月)
10/31(金)	9:30～12:00	総合福祉会館	10/21(火)
11/13(木)	9:30～12:00	青墓地区センター	10/31(火)

結核・肺がん日曜検診

- ▶対象／【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人
【喀たん検査】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の希望する人
- ▶とき／10月26日(日) 午前9時～正午
- ▶ところ／市役所第一駐車場
- ▶受診料／無料(喀たん検査のみ500円)
- ▶持ち物／受診票
- ▶備考／受診票がない人は当日配布
- ▶問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ



市民病院「PET-CTがん健診」

市民病院健康管理センターでは、がんが心配という人に「PET-CTがん健診」を行っています。PET検査とCT検査を同時に行い、一度に全身のがんを調べることが可能です。

- ▶検査実施日／火～金曜日(祝日は除く)
※所要時間約2時間
- ▶受診料／100,000円
- ▶申込／同病院HPから申込または、平日の午後2時～5時に、同センター(☎81-3341 内線1393)へ



市民病院HP

いつまでも健康に！ 介護予防教室

若返ろう！脳活しよう！音楽で！Ⅱ(音楽療法)

- ▶とき／10月23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階音楽集会所
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶持ち物／飲み物
- ▶備考／運動しやすい服装、マスク着用で参加
- ▶申込／10月1日から、お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ

肩や腰の関節をほぐして元気になろう②(肩・腰痛予防)

- ▶とき／10月27日(月) 午後1時30分～3時
- ▶ところ／中川ふれあいセンター2階集合室大
- ▶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／10月1日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント事業 10月は「健康づくりチャレンジ月間」 オクトーバー・ラン&ウォーク岐阜県大会

歩数を記録して健康づくりに取り組むイベントです。期間中は専用アプリ内で歩数のランキングが毎日更新され、歩数に応じた景品が抽選で当たります。また、ガキ健キャンペーンにも応募できます。楽しくウォーキングを続けましょう。

- ▶対象／市内在住の18歳以上の人
- ▶期間／10月1日(水)～31日(金)
- ▶参加方法／専用アプリで参加(期間中にアプリを起動することで自動的に参加)または、健康づくりチャレンジシート(紙版)を取得
- ▶内容／専用アプリを使用し記録または、チャレンジシートに毎日の歩数を記録
- ▶チャレンジシート(紙版)配布場所／大垣市・上石津・墨俣保健センター、国保医療課
※市HPからダウンロード可
- ▶問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ

専用アプリの
ダウンロードはこちらから



Android端末



iOS端末



市HP