

歯周病健診のお知らせ

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされ、全身の病気とも深い関係があります。自覚症状がないため、知らず知らずのうちに歯ぐきや歯を支える骨などが溶け、最終的には歯が抜けてしまいます。歯の健康のために、歯周病健診を受診しましょう。

また、10月31日までに歯周病健診を受診すると、ガキペイポイント 1,000ポイントが抽選で 1,000人に当たる「ガキ健キャンペーン」に応募できます。この機会に受診しましょう。

- ▶対象／市内在住の18～74歳の人
- ▶期間／令和8年2月28日(土)まで
- ▶受診場所／市が委託した歯科医療機関 ※要予約
- ▶内容／口腔内検査と歯周病検査、口腔衛生指導
- ▶受診料／300円 ※18～39歳の方は成人健診を先に受診すると無料券を発行、70～74歳の方は一部を除き無料
- ▶問合せ／大垣市保健センター (☎75-2322)、上石津保健センター (☎45-2933)、墨俣保健センター (☎62-3112)



市HP

お勝山ふれあいセンター公開講座 「楽しく分かりやすく身体を学ぼう」

- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶とき／11月12日(水) 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
- ▶内容／管理栄養士、看護師によるCKD(慢性腎臓病)・高血圧予防のための食生活や健康管理についての講話
- ▶定員／25人(先着順)
- ▶申込／10月15～31日に、同センター (☎71-2211、平日の午前9時～午後5時) へ

いつまでも健康に！ 介護予防教室

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- ▶とき／11月1日、11月8日、11月15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(南頬町)
- ▶定員／各20人(先着順)
- ▶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

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／①11月4日(火) 午前9時30分～11時
②11月12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／リハの木岸本さん (☎090-1562-1130) 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／①11月11日(火) 午後1時30分～3時30分
②11月25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(当日先着順)
- ▶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
※当日は各自会場前に集合してください。
ただし、移動が困難な人には送迎もあり(要相談)
- ▶申込／送迎希望の場合のみ11月4日から、(株)リリフル (☎84-2325) へ

ずっと元気プロジェクト in 大垣競輪場 バンクを歩いてみよう！ ～フレイルを予防しよう！～

加齢に伴って心身・認知機能が衰える「フレイル」の予防や健康づくりを進めるため、市民の皆さんの身近な場所で健康講座などを実施する「ずっと元気プロジェクト」に取り組んでいます。今回は競輪場のバンクを歩きます。この機会にぜひご参加ください。



- ▶対象／市内在住の65歳以上の人
- ▶とき／11月17日(月) 午後2時～4時
- ▶ところ／大垣競輪場
- ▶内容／バンクウォーキング体験(雨天時は室内で健康体操)、フレイルってなに？予防の講話及び実技、個別相談、競輪場見学ツアー
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶持ち物／飲み物、タオル
- ▶備考／運動しやすい服装
- ▶申込／10月15日から、高齢福祉課包括支援グループ (☎47-7416) へ

健康フェスタ2025 in 武道館

- ▶対象／高校生以上
- ▶とき／11月9日(日) 午前9時～午後9時
- ▶ところ／大垣市武道館トレーニングセンター及び多目的ホール

健康測定

- ・時間／午前9時～午後2時
- ・内容／インボディ(体成分分析)測定、骨の健康度測定

教室体験

①朝ヨガ

- ・時間／午前9時30分～10時30分
- ・定員／25人(先着順)
- ・持ち物／飲み物、ヨガマット(無料貸出し可)

②バレトン ※バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた有酸素運動

- ・時間／午前11時～12時
- ・定員／20人(先着順)
- ・持ち物／飲み物、ヨガマット(無料貸出し可)

③かんたんエアロビクス

- ・時間／午後1時～2時
- ・定員／20人(先着順)
- ・持ち物／室内シューズ、飲み物、ヨガマット(無料貸出し可)

■①～③の共通事項

- ・申込／10月15日の午前9時から、大垣市武道館トレーニングセンター窓口 (☎88-2550) へ ※1人1レッスンのみ
- ・その他／当日は、トレーニングセンターを無料開放(要室内シューズ)

がんに関する相談

大垣市民病院がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな相談を受けています。
ぜひ、お気軽にご相談ください。

- ▶対象／がん患者やその家族など(他院に通院中の人も可)
- ▶とき／毎週月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分
(祝日・年末年始を除く)
- ▶ところ／大垣市民病院がん相談支援センター
- ▶相談内容／
 - がん治療に関することなど
 - 療養生活や就労に関すること
- ▶相談方法／電話や面談、メール、オンライン
※がんに関する冊子も配布しています
- ▶問合せ／同病院がん相談支援センター (☎81-3341 内線6174) へ