

保健センターの教室など

全地域

もうすぐパパママ教室

- ▶対象／妊娠6～8か月の妊婦と家族
- ▶とき／11月15日(土)
 - ①午前9時30分～10時30分(受付：午前9時15分～)
 - ②午前10時45分～11時45分(受付：午前10時30分～)
- ▶ところ／大垣市保健センター
- ▶内容／赤ちゃんのお風呂の入れ方の実技など
- ▶定員／各10組(先着順)
- ▶申込／11月5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／11月20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／11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

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／11月25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

全地域

栄養相談

- ▶対象／市内在住で、食生活に不安がある人やその家族など
- ▶とき／11月21日(金)
 - ①午後1時30分～②午後2時～
 - ③午後2時30分～④午後3時～(各30分間)
- ▶ところ／大垣市保健センター
- ▶内容／管理栄養士による栄養相談
- ▶定員／各1人(先着順)
- ▶持ち物／糖尿病手帳・保健指導依頼票(お持ちの人のみ)
- ▶申込／11月4日から、同センター(☎75-2322)へ

糖尿病予防教室(2日コース)

- ▶対象／OGTT検査(経口ブドウ糖負荷試験)で医師から教室の参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- ▶とき／12月6・13日<全2日> いずれも土曜日の午前9時～正午
- ▶ところ／大垣市保健センター
- ▶内容／医師・看護師による講義、栄養指導、運動指導、運動実技、体組成測定、予防食の試食
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶参加料／550円(試食材料費)
- ▶持ち物／飲み物、タオル
- ▶備考／原則、両日参加できる人。運動しやすい服装で参加
- ▶申込／11月1～28日の平日に、同センター(☎75-2322)へ

市民病院 市民公開講演会(糖尿病)

World Diabetes Day 2025

市民病院では、糖尿病の予防や診療について理解を深めていただくため、市民公開講座を開きます。

- ▶とき／11月10日(月) 午後4時～5時
- ▶ところ／市民病院管理棟5階講堂
- ▶内容／同病院糖尿病・腎臓内科の傍島裕司医師による「『糖尿病合併症』～治療の進歩で減ってきました～」と題した講演
- ▶備考／同病院南駐車場をご利用の場合は、駐車券と引き換えに無料券を配布
- ▶問合せ／同病院糖尿病・腎臓内科(☎81-3341 内線2101)へ

いつまでも健康に！ 介護予防教室

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。

食べて元気にフレイル予防(食でフレイル予防)

- ▶とき／11月15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／11月1日から、老人保健施設西濃在宅介護支援センター(☎73-4007)へ

フレイル予防体操で健康寿命を目指そう！(フレイル予防体操)

- ▶とき／11月17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／飲み物
- ▶備考／動きやすい服装で参加
- ▶申込／11月4日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

ペーパークラフトを楽しもう～小物入れづくり～(脳の活性化)

- ▶とき／11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2階会議室
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶持ち物／洗濯ばさみ6つ
- ▶参加費／500円
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／11月4日から、お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ

口腔機能向上(オーラルフレイル予防)

- ▶とき／11月22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)
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／11月1日から、同施設(☎88-1567)へ

いつまでも美味しく食べるために歯医者が伝えたいこと(口腔機能向上)

- ▶とき／11月28日(金) 午後2時～3時
- ▶ところ／大東グループホーム地域交流センターカルチャーホール(東前)
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／11月1日から、大東福祉会(☎82-1600)へ

くすのき苑ふれあい講座 「体力測定&楽しく体を動かそう」

- ▶とき／11月19日(水) 午後1時～3時
- ▶ところ／くすのき苑会議室
- ▶内容／理学療法士による体組成測定と自宅でできる簡単な体操をテーマとした講座
- ▶定員／10人程度
- ▶持ち物／飲み物
- ▶備考／心臓ペースメーカーなどを着用している人は体組成測定不可(体組成測定以外の体力測定は可)、裸足で測定するため裸足になれる服装で参加
- ▶申込／同施設(☎89-8100)へ

中川ふれあいセンター自主事業 「医療講演」～腰痛と体操～

- ▶とき／11月7日(金) 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
- ▶内容／徳洲会病院リハビリテーション科副室長で理学療法士の杉原奈津子さんによる、腰痛についてのお話と、腰痛予防体操を学ぶ講演
- ▶問合せ／同センター(☎82-8888、FAX82-8866)へ