

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／1月17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／1月7日から、同センター(75-2322)へ

全地域 訳児あり 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／1月15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／1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／1月27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／1月23日(金)
 - ①午前9時30分～②午前10時～
 - ③午前10時30分～④午前11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／1月5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／2月7・14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／1月5日から、同センター(75-2322)へ



友達と会話で老け込むのをStop! ～脳トレ体操をしよう～

- ▶ 対象／市内在住の人
- ▶ とき／1月28日(水) 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
- ▶ 定員／35人(先着順)
- ▶ 内容／大垣レクリエーション協会の吉岡邦子さんを講師に迎え、脳トレ体操を行いながら楽しく交流する
- ▶ 持ち物／飲み物、タオル
- ▶ 申込／1月4日から、同センター(82-8888、FAX82-8866)へ

「はたちの献血」キャンペーン <1月1日～2月28日>

標語 「誰かの今をつないでいく。はたちの献血」

「はたち」の若者を中心に、広くみなさんに献血への理解と協力を呼びかける「はたちの献血」キャンペーンが、県内一斉に行われます。

- ▶ 対象／男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(65～69歳の人は60～64歳の間に献血経験が必要です)

とき	ところ
1/3(土)	10:00～11:30、13:00～16:00 イオンモール大垣(外野)
1/4(日)	10:00～11:30、13:00～16:00 イオンモール大垣(外野)
1/6(火)	9:30～11:30、13:00～16:00 アクアワールド大垣(林町)
1/11(日)	9:30～11:30、13:00～16:00 イオンタウン大垣(三塚町)
1/18(日)	9:30～11:30、13:00～16:00 アクアワールド大垣(林町)
1/24(土)	9:30～11:30、13:00～16:00 イオンタウン大垣(三塚町)
1/30(金)	9:30～11:30、13:00～16:00 大垣市役所
1/31(土)	10:00～11:30、13:00～16:00 イオンモール大垣(外野)

※すべて400ml限定。日程については、都合により変更する場合があります

市民病院 市民公開講演会(糖尿病)

- ▶ とき／1月22日(木) 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・腎臓内科の藤谷淳医師による「体重が多いと何が問題???『肥満関連のトピックス』」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

介護予防教室 いつまでも健康に!

骨盤体操で体の歪みを改善しよう①(骨盤体操)

- ▶ とき／1月23日(金) 午後1時30分～3時
- ▶ ところ／中川ふれあいセンター2階集会室大
- ▶ 定員／20人(先着順)
- ▶ 持ち物／飲み物、タオル
- ▶ 備考／運動しやすい服装で参加
- ▶ 申込／1月5日から、中川在宅介護支援センター(82-8850)へ

集団健診のご案内 国民健康保険特定健康診査

- ▶ 対象／40歳以上で、市国民健康保険に加入中かつ今年度特定健康診査未受診の人 ※妊婦、6か月以上入院している人、すでに75歳になっている人は除きます
- ▶ 受診料／500円(心電図・眼底検査を希望の場合は500円追加)
- ▶ 申込／下表の申込開始日から、国保医療課国民健康保険グループ(47-8132)へ



とき	ところ	定員	申込開始日
1/25(日)	市役所	各時間に20人程度	1/6(火)
2/8(日)	①9:00～ ②10:00～ ③11:00～ 大垣健診プラザ		
2/22(日)			
3/8(日)	市役所		1/27(火)