

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 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／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	アクアウォーク大垣(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	アクアウォーク大垣(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 いっまでも健康に!

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)	① 9 :00～ ②10:00～ ③11:00～	市役所	各時間に 20人程度	1 / 6 (火)
2 / 8 (日)		大垣健診プラザ		
2 /22(日)				市役所
3 / 8 (日)				