

保健センターの教室など

全地域 ひよこ学級

離乳食
〈初期〉

- ▶対象／5～6か月児の保護者
- ▶とき／3月2日(月)
午前10時～11時45分
(受付：午前9時50分～)
- ▶ところ／大垣市保健センター
- ▶内容／離乳食(初期)の進め方と試食、事故予防の話など
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶持ち物／母子健康手帳
- ▶申込／2月16日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 離乳食〈中期～後期〉 ひよこステップ学級

- ▶対象／7～11か月児の保護者
- ▶とき／3月5日(木)
午前10時～10時45分
(受付：午前9時50分～)
- ▶ところ／大垣市保健センター
- ▶内容／離乳食(中期～後期)の進め方、歯科指導
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶持ち物／母子健康手帳
- ▶申込／2月16日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣・上石津・墨保地域 健康相談

- ▶とき／下表のとおり
いずれも午前9時～11時

内 容	と き	と ころ・問 合 せ
一般相談 保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士・理学 療法士による相談	3 / 3 (火)・17(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	3 / 17 (火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	3 / 12 (木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	3 / 10 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	3 / 13 (金)	中川ふれあいセンター ※申込は大垣市保健センターへ
	3 / 23 (月)	大垣市役所 会議室1-1 ※申込は大垣市保健センターへ

全地域 ぱくぱくキッチン

- ▶対象／2歳以上の未就学児と保護者
- ▶とき／3月3日(火)
午前9時30分～11時
(受付：午前9時15分～)
- ▶ところ／大垣市保健センター
- ▶受講料／200円
- ▶内容／親子で簡単なおやつを作る
- ▶定員／12組(先着順)
- ▶持ち物／エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- ▶申込／2月16日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- ▶とき／3月4・11・18・25日
いずれも水曜日の午前9時～11時
- ▶ところ／大垣市保健センター
- ▶内容／育児や発育などの相談
- ▶持ち物／母子健康手帳
- ▶申込／2月16日から、同センター(☎75-2322)へ

- ▶内容／生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
- ▶申込／2月16日から、各保健センターへ

障がい者サポーター研修会

市民ひとりひとりが障がいについての理解を深め、誰もが安心して暮らせるまちづくりを推進するため、「障がい者サポーター研修会」を開催します。

- ▶とき／3月13日(金) 午後2時～3時30分
- ▶ところ／市役所8階大会議室
- ▶内容／ハンドブックやDVDを使って、障がいごとの特性や必要な配慮、簡単な手話によるコミュニケーションの方法などについて学ぶ
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶備考／研修後、登録申請をした人をサポーターに認定し、シンボルマークをあしらったグッズを交付
- ▶申込／市HP「電子申請サービス」から申込または、障がい福祉課(☎47-7162)へ



申込ページ

いつまでも健康に！ 介護予防教室

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／①3月3日(火) 午前9時30分～11時
②3月11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／リハの木の岸本さん(☎090-1562-1130)へ

健口教室(口腔機能向上)

- ▶とき／3月4日(水) 午後1時30分～3時
- ▶ところ／サットヴァの園会議室(多芸島)
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶備考／マスク着用で参加
- ▶申込／同施設(☎88-1788)へ

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- ▶とき／①3月7日(土) 午後1時30分～2時30分
②3月14日(土) 午後1時30分～2時30分
③3月21日(土) 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(南頰町)
- ▶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／①3月10日(火) 午後1時30分～3時30分
②3月24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ァーム前(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(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
※移動が困難な人は送迎もあり(要相談)
- ▶申込／2月16日から、(株)リリフル(☎84-2325)へ

脳トレ運動(脳トレ)

- ▶とき／3月12日(木) 午後1時30分～2時30分
- ▶ところ／サンヴェール大垣(東町)
- ▶定員／15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／同施設(☎81-2215)へ

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予防しよう

COPDは別名「たばこ病」と呼ばれており、長年の喫煙習慣などが原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。

体を動かした時に息切れを感じたり、せきやたんが続いたりすることが主な症状です。進行すると少し動いただけでも息切れし、常に酸素吸入が必要になる場合もあります。

喫煙開始年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいと言われます。また、たばこの煙を間接的に吸い込む「受動喫煙」でも発症する危険性があります。

COPDを予防するために、ぜひ禁煙に取り組みましょう。

詳しくは、保健センター(☎75-2322)へ。

禁煙外来について

市民病院では、毎週金曜日の午後に禁煙外来を開設しています(要予約)。詳しくは、市民病院呼吸器内科(☎81-3341)へ。

※禁煙治療に保険が使える医療期間の情報は、一般社団法人日本禁煙学会のホームページをご覧ください。