

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/4月9日(木) 午前10時~11時45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/3月16日から、同センター

全地域 ひよこステップ学級

離乳食(中期~後期)

- 対象/7~11か月児の保護者
とき/4月6日(月) 午前10時~10時45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/3月16日から、同センター

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/4月10日(金) 午前9時30分~11時
ところ/大垣市保健センター
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
参加料/1組200円(食材料費)
申込/3月16日から、同センター

大垣地域 乳幼児相談

- とき/4月1・8・15・22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/3月16日から、同センター



全地域 <半日コース> 糖尿病予防教室

- 対象/検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
とき/4月20日(月) 午前9時~正午
ところ/大垣市保健センター
内容/管理栄養士・理学療法士

- による栄養・運動指導、実技指導、体組成測定、予防食の試食など
定員/20人(先着順)
持ち物/飲み物、タオル
参加料/550円(試食材料費)
申込/4月10日までに、市HP「電子申請サービス」で申込または同センター

全地域 健康相談

- とき/下表のとおり いずれも午前9時~11時

- 内容/生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談
申込/3月16日から、各保健センターへ

Table with 3 columns: 内容, とき, ところ・問合せ. Rows include 一般相談 and こころの相談.

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。

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/①4月1日(水) 午前11時30分~午後0時15分
②4月7日(火) 午前9時30分~午前10時15分
③4月8日(水) 午前11時15分~正午
④4月8日(水) 午後0時30分~午後1時15分
⑤4月22日(水) 午前11時30分~午後0時15分
ところ/①かたらいプラザ(牧野町)
②上石津老人福祉センター悠楽苑
③老人福祉センター(寺内町)
④墨俣老人センター
⑤中川ふれあいセンター

- 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

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- とき/①4月4日(土) 午後2時~3時
②4月18日(土) 午後2時~3時
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



フレイルをやっつける！専門理学療法士と学ぶ健康体操(健康体操)

- とき/4月14日(火) 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
※移動が困難な人は送迎もあり(要相談)
申込/同施設(☎81-2215)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/①4月17日(金) 午後1時30分~3時30分
②4月28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/3月16日から、(株)リリフル(☎84-2325)へ



令和8年度の受診は4月から 健康診査のご案内

次のとおり健康診査を実施します。毎日の健やかな生活を送るためにも、健康診査で病気の早期発見・予防をして、自分の健康を守りましょう。

- 受診方法/受診票に同封されている「実施医療機関一覧表」の指定医療機関へ事前に電話予約のうえ受診してください
持ち物/マイナ保険証または資格確認書、受診票、受診料

Table with 4 columns: 健診名, 国民健康保険特定健康診査, ぎふ・すこやか健診(後期高齢者健康診査), ぎふ・さわやか口腔健診(後期高齢者口腔健康診査). Rows include 目的, 対象, 検査項目, 受診料, 問合せ.