

## 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/5月11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/4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/5月14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/4月16日から、同センター(☎75-2322)へ

### ママの リフレッシュイベント

託児あり

産後のママのための講座とエクササイズイベントを、「産前産後ケアあっぷる」と市が共同で開催します。

ぜひお子さんと一緒にご参加ください。

- ▶対象/産後4か月～1年未満の女性(市内全地域)
- ▶とき/5月29日(金)  
午前9時30分～11時30分
- ▶ところ/大垣市保健センター2階ホール

### 大垣地域 乳幼児相談

- ▶とき/5月13・20・27日  
いずれも水曜日の午前9時～12時(受付:午前9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/4月15日から、同センター(☎75-2322)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/5月12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
- ▶内容/親子で野菜を使った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/200円(食材料費)
- ▶申込/4月16日から、同センター(☎75-2322)へ

- ▶内容/産後の不調とセルフケア、バランスボールエクササイズ、交流会
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶持ち物/飲み物、運動しやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、お子さんの身の回り品

- ▶申込/4月15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



市HP

## がん患者医療用補正具の購入に補助

がん患者の人の治療と就労、社会参加などの両立を支援するために、医療用ウィッグ(全頭用)や乳房補正具などの購入費用の一部を補助します。

- ▶対象/がんと診断されて治療を受けた、または現在治療中で、購入日および申請日に大垣市内に住所がある人
- ▶必要書類/申請書、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)、がんの治療を受けたまたは現在受けていることを確認できる書類、補正具などの購入に係る領収書および明細書(品名などの記載があるもの)、振込先の分かる書類、印鑑
- ▶申込/購入した日の翌日から6か月以内に、申請書に記入の上、必要書類とともに大垣市保健センター(☎75-2322)へ
- ▶備考/補助の対象となる補正具などは令和7年4月1日以降に購入したものです。また、岐阜県および他の市町村から補助を受けている場合は申請できません

### 大垣・上石津・墨俣地域 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	5/12(火)・26(火) 5/19(火) 5/14(木)	大垣市保健センター(☎75-2322) 上石津保健センター(☎45-2933) 墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	5/19(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)

- ▶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/4月15日から、各保健センターへ



## いつまでも健康に！ 介護予防教室

### 一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- ▶とき/5月2・16日 いずれも土曜日の午後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

### 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/①5月13日(水) 午前11時15分～正午  
②5月13日(水) 午前11時30分～午後0時15分  
③5月13日(水) 午後0時30分～午後1時15分  
④5月19日(火) 午前9時30分～午前10時15分  
⑤5月27日(水) 午前11時30分～午後0時15分
- ▶ところ/①老人福祉センター(寺内町)  
②かたらいプラザ(牧野町)  
③墨俣老人福祉センター  
④上石津老人福祉センター悠楽苑  
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(体操は着衣で実施)
- ▶問合せ/リハの木の岸本さん(☎090-1562-1130)へ

### 音楽で心と体のバランスを整えよう！(音楽療法)

- ▶とき/5月14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、事前予約)
- ▶持ち物/飲み物
- ▶備考/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/①5月15日(金) 午前10時～正午  
②5月26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/4月15日から、(株)リリフル(☎84-2325)へ

### 園芸を通して季節を感じよう(園芸療法)

- ▶とき/5月22日(金) 午後1時30分～3時
- ▶ところ/中川ふれあいセンター2階集会所大
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶持ち物/エプロン・ビニール袋・ピンセット(または割り箸)・大きめの持ち帰り袋・はさみ
- ▶申込/4月20日から、中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ