

いつまでも健康に！ 介護予防教室

フレイルをやっつけろ！！専門理学療法士と学ぶ健康体操

- ▶とき／7月22日(水) 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)
- ▶問合せ／同施設(☎81-2215)へ ※移動が困難な人には送迎可(要相談)

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- ▶とき／7月4・18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(南瀬町)
- ▶定員／各20人(先着順)
- ▶備考／運動しやすい服装で参加
- ▶申込／同サロンへ(☎71-8015)へ

理学療法士と看護師が行う買い物deリハビリフレイル予防教室(フレイルの対策と体操を学ぶ)

- ▶とき／①7月17日(金) 午前10時～正午
②7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 太陽の広場(外野)
②イオンタウン大垣2階 コミュニティホール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
- ▶申込／(株)リリフル(☎84-2325)へ ※移動が困難な人は送迎可(要相談)

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、ところ／下表のとおり

とき	ところ
7/1(水) 11:30～12:15	お勝山ふれあいセンター(牧野町)
7/7(火) 9:30～10:15	上石津老人福祉センター悠楽苑(上石津町)
7/8(水) 11:15～12:00	老人福祉センター(寺内町)
7/8(水) 12:30～13:15	墨俣老人福祉センター(墨俣町)
7/22(水) 11:30～12:15	中川ふれあいセンター(中川町)

- ▶定員／各18人(先着順)
- ▶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
※体操は着衣のまま実施。教室後の入浴は自由
- ▶申込／リハの木の岸本さん(☎090-1562-1130)へ

不育症検査費用などを助成します

県は、先進医療に位置付けられた不育症検査や、健康保険が適用されない不育症治療の費用の一部を助成しています。対象となる人や対象経費、助成額など詳しくは、西濃保健所(☎73-1111 内線477)へ。



県HP

ひとりで悩まないでご相談ください

ストレスのサインに気づいたら、適切に休むことがこころと体の健康には大切です。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって、避けるようになる



市HP

【相談窓口】

- ▶よりそいホットライン(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)
 - ・電話番号／0120-279-338(フリーダイヤル)
 - ・相談時間／毎日・24時間対応
- ▶生きづらびっと(NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク)
 - ・LINE ID／@yorisoi-chat
 - ・相談時間／①月・金 午前6時～午後10時30分、②日・火～木・土 午前8時～午後10時30分(いずれも午後10時まで受付)

介護予防教室 笑・話・歯 動場

保健センターでは、みんなで楽しく、健康に関する話を聞いたり、運動をする「介護予防教室 笑・話・歯 動場」を、下記の19の会場で開催しています。

定期的に運動したい、ひとりでは続かない、外出の機会が減ってきた、話す機会が少なくなったという人などにおすすめです。予約は不要ですので、どの会場でもお気軽にご参加ください。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

- ▶対象／市民でおおむね65歳以上の人
- ▶内容／健康に関するお話・健康体操など
- ▶持ち物／飲み物、タオル



会場	開催曜日	時間
北地区センター	毎月第1月曜日	9:30～11:00
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～15:00
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～11:00
興文地区センター	毎月第1木曜日	
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～15:00
中川ふれあいセンター	毎月第2月曜日	
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:00
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～15:00
墨俣保健センター	毎月第3月曜日	9:30～11:00
青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～15:00
西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～11:00
荒崎地区センター	毎月第3金曜日	
川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30～15:00
日新地区センター	毎月第4月曜日	
西部研修センター	毎月第4火曜日	9:30～11:00
三城地区センター	毎月第4金曜日	
東地区センター	毎月第4金曜日	13:30～15:00
上石津保健センター	毎月第2火曜日	9:30～10:30
	毎月第3火曜日	9:30～11:00

※月により開催曜日が異なる場合があります

スマイル発達相談

「スマイル発達相談」を毎月開催しています。子どもの成長と発達に不安や悩みを抱える人、発達につながる子どもとの遊びのレパートリーを増やしたい人は、お気軽にご相談ください。

- ▶対象／市内在住の18歳以下の子どもと保護者
- ▶とき・ところ／下表のとおり
- ▶内容／保健師、保育士、公認心理師などによる相談
- ▶定員／各時間2人(先着順)
- ▶申込／6月15日から、子育て支援課(☎47-7291)へ



とき	ところ
7/25(土)	①9:15～10:00 大垣市児童館
8/19(水)	②10:15～11:00 青年の家
9/26(土)	③11:15～12:00 サンワーク大垣