

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／8月3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／7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／8月6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／7月16日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 健康相談

- ▶とき／下表のとおり
いずれも午前9時～11時受付

内 容	と き	と ころ・問 合 せ
一般相談	8 / 4 (火)・25 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士による相談	8 / 18 (火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	8 / 13 (木)	墨俣保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	8 / 18 (火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

大垣地域 乳幼児相談

- ▶とき／8月5・12・19・26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／7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／8月4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、三角布、手拭き用タオル、飲み物
- ▶申込／7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／7月15日から、各保健センターへ



ひとりで悩まないでご相談ください

こころの健康が気になるときはありませんか？こころの悩みをひとりで抱えず、まずはご相談ください。

大垣市保健センター 「こころの相談」

- ▶とき／毎月第2火曜日
午前9時～11時
- ▶ところ／大垣市保健センター
- ▶内容／保健師による相談
- ▶申込／同センター(☎75-2322)へ



西濃保健所

「こころの健康相談」

- ▶とき／毎月2回(木曜日)
午前10時～11時30分
※変更の場合あり
- ▶ところ／西濃保健所(江崎町)
- ▶内容／精神科医師による相談

- ▶申込／同保健所 健康増進課 保健予防係(☎73-1111 内線278)へ
- ▶電話相談 **#いのちSOS**

(NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク)

- ▶電話番号／0120-061-338
- ▶相談時間／毎日・24時間対応
- ▶SNS相談 **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(午後10時まで受付)

介護予防教室 いつまでも健康に！

市内在住の65歳以上の人を対象とした介護予防教室を実施します。

一緒に運動しよう会(運動機能向上)

- ▶とき／8月1、15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(☎71-8015)へ

歌って笑って脳活レクリエーション!!

- ▶とき／8月18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)
- ▶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

腸を健康にする秘訣

- ▶とき／8月28日(金) 午後2時～3時
- ▶ところ／大東グループホーム 地域交流スペース(東前)
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶持ち物／スリッパ
- ▶申込／大東福祉会(☎82-1600)へ(当日参加も可能)

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／①8月21日(金) 午前10時～正午
②8月25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、移動が困難な方には送迎もあり(要相談)
- ▶申込／(株)リリフル(☎84-2325)へ

理学療法士によるお風呂deリハビリ (日常でもお風呂でも役立つ体操を学ぶ)

と き	と ころ
8 / 4 (火) 9:30～10:15	上石津老人福祉センター悠楽苑(上石津町)
8 / 5 (水) 11:30～12:15	お勝山ふれあいセンター(牧野町)
8 / 12 (水) 11:15～12:00	老人福祉センター(寺内町)
8 / 12 (水) 12:30～13:15	墨俣老人福祉センター(墨俣町)
8 / 26 (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、教室後入浴される人はお風呂セット
- ▶備考／運動しやすい服装で参加(体操は着衣のまま実施)
- ▶申込／リハの木の岸本さん(☎090-1562-1130)へ

生活習慣病を予防しましょう

糖尿病などの生活習慣病は、ある程度症状が進行するまで自覚症状が出にくく、出たところには一生病気と付き合っていくことになります。まずは健康診査を受けて自身の健康状態、生活習慣を確認しましょう。

○生活習慣改善のポイント

食事習慣の工夫

- ①よく噛んでゆっくり食べる
- ②野菜から先に食べる
- ③腹八分目までにする
- ④いつもの食事にプラス野菜1皿
- ⑤夕食後の間食は控える

運動習慣の工夫

- ①「ながら」運動を行う
- ②車よりも自転車、自転車よりも徒歩を選択する
- ③積極的に階段を使う
- ④1日8,000歩を目標に歩く
- ⑤今より10分多く体を動かす

○成人健康診査を受診しましょう

市内在住の18～39歳を対象に成人健康診査を実施しています。期間や場所など、詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)または、市HPをご覧ください。



市HP