

保健センターの教室など

全地域 マタニティ教室

- ▶ 対象／妊娠 5 ～ 7 か月の妊婦
- ▶ とき／ 8 月 28 日 (金)
午前 10 時～11 時
- ▶ ところ／大垣市保健センター
- ▶ 内容／妊娠中に気を付けること (口腔ケアや食事)、出産に向けての心構えなど
- ▶ 定員／10 人 (先着順)
- ▶ 持ち物／母子健康手帳、飲み物
- ▶ 申込／ 8 月 7 日から、同センター (☎75-2322) へ

全地域 子育てママの運動教室

- ▶ 対象／産後 4 か月～1 年未満の女性
- ▶ とき／ 8 月 20 日 (木)
午前 9 時 30 分～11 時
- ▶ ところ／墨俣保健センター
- ▶ 内容／健康講座、軽い運動など
- ▶ 定員／15 人 (先着順)
- ▶ 持ち物／運動しやすい服装、飲み物
- ▶ 申込／ 8 月 1 日から、市 H P「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 H P

上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- ▶ 対象／乳幼児を持つ保護者
- ▶ とき／ 8 月 25 日 (火)
午前 9 時～11 時
- ▶ ところ／上石津保健センター、墨俣保健センター
- ▶ 内容／育児や発育などの相談
- ▶ 持ち物／母子健康手帳
- ▶ 申込／上石津保健センター (☎45-2933)、墨俣保健センター (☎62-3112) へ



全地域 栄養相談

- ▶ 対象／市内在住で、食生活に不安がある人やその家族など
- ▶ とき／ 8 月 20 日 (木)
① 午前 9 時～ 9 時 30 分
② 午前 10 時～10 時 30 分
③ 午前 11 時～11 時 30 分
- ▶ ところ／大垣市保健センター
- ▶ 内容／管理栄養士による栄養相談
- ▶ 定員／各 1 人 (先着順)
- ▶ 持ち物／糖尿病手帳・保健指導依頼票 (お持ちの人のみ)
- ▶ 申込／ 8 月 3 日から、同センター (☎75-2322) へ

飛び出す市役所 in イオンモール大垣 いきいき健康広場

加齢に伴い心身や認知機能が衰える「フレイル」の予防と健康づくりを推奨するため、「飛び出す市役所 in イオンモール大垣 いきいき健康広場」を開催します。理学療法士や大垣桜高等学校福祉科生徒による健康体操の実演や、イオンモール大垣によるアプリウォークラリーなどを実施します。子どもから高齢者まで誰でも楽しめますので、ぜひご参加ください。

- ▶ とき／ 8 月 8 日 (土) 午前 10 時～午後 2 時 30 分
※オープニングセレモニー 午前 11 時 30 分～11 時 45 分
- ▶ ところ／イオンモール大垣 1 階 太陽の広場 (外野)
- ▶ 内容／健康体操、マグダーツ体験、アプリウォークラリー、健康相談など
- ▶ 問合せ／高齢福祉課 (☎47-7416) へ

酒害相談会

お酒をやめたいのにやめられず、困っていませんか。
アルコール依存の問題は、本人や家族だけでは解決できない場合が多くあります。
一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

- ▶ とき／ 8 月 5 日、10 月 7 日、12 月 2 日、2 月 3 日
いずれも水曜日の午後 7 時～ 8 時 45 分
- ▶ ところ／総合福祉会館
- ▶ 備考／電話相談も実施、個人情報厳守されます
- ▶ 申込／岐阜西濃断酒会 (☎058-326-1522) へ



高齢者肺炎球菌 定期予防接種

肺炎球菌による肺炎は、成人肺炎の 25～40% を占め、特に高齢者において重症化するといわれています。ワクチン接種には、肺炎球菌による肺炎の重症化を防ぐ効果があります。

- ▶ 対象／下表の①または②の条件を満たす人
- ▶ 接種期間／66 歳の誕生日の前日まで
- ▶ ワクチンの種類／沈降 20 価肺炎球菌結合型ワクチン (PCV20)
- ▶ 接種料／3,500 円 ※生活保護世帯の人などは無料 (要事前手続き)
- ▶ 持ち物／予診票、マイナンバーカードなど本人確認ができるもの
- ▶ 備考／希望する人が接種するもので、接種の義務はありません
- ▶ 問合せ／大垣市保健センター (☎75-2322) へ

対 象	
①	今年度 65 歳になる人 ※誕生日の翌月に予診票を郵送します
②	60 歳以上 65 歳未満で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に重い障がいがある人、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがある人 (身体障害者手帳 1 級保持者) ※予診票の発行手続きが必要です

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。

学ぼう！筋力維持・拘縮予防体操

- ▶ とき／ 8 月 21 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 集会室大
- ▶ 定員／20 人 (先着順)
- ▶ 持ち物／飲み物
- ▶ 備考／運動しやすい服装で参加
- ▶ 申込／ 8 月 3 日から、中川在宅介護支援センター (☎82-8850) へ

元気に動ける身体づくり

- ▶ とき／ 8 月 27 日 (木) 午前 1 時 30 分～午後 3 時
- ▶ ところ／お勝山ふれあいセンター 1 階 娯楽集会室
- ▶ 定員／30 人 (先着順)
- ▶ 持ち物／飲み物、タオル
- ▶ 備考／運動しやすい服装・マスク着用で参加
- ▶ 申込／ 8 月 3 日から、お勝山在宅介護支援センター (☎71-2252) へ

健康体操で脳トレ

- ▶ とき／ 9 月 2 日 (水) 午後 1 時 30 分～ 3 時
- ▶ ところ／介護老人保健施設 サットヴァの園 会議室 (多芸島)
- ▶ 定員／15 人 (先着順)
- ▶ 申込／同施設 (☎88-1788) へ

食改さんによる料理教室

健康的な生活を送るための第一歩は、適切な食生活から始まります。管理栄養士から学んだ食生活改善推進員 (通称：食改さん) が、各地区で健康的な食生活のコツを伝える講習会を行います。今回のテーマは「低栄養予防」です。
会場は市 H P をご覧ください。

- ▶ 対象／市内在住の 65 歳以上の人
- ▶ 持ち物／参加料 300 円、米 0.5 カップ、エプロン、マスク、三角巾
- ▶ 申込・問合せ／ 8 月 3 日から各日程の申込期限までに、大垣市保健センター (☎75-2322) へ



市 H P