

食改さんの「おやこの食育教室」

食生活改善協議会（通称：食改さん）の皆さんと一緒に、料理を楽しく学んでみませんか。子どもたちが楽しく作れるメニューに挑戦し、料理する楽しさを体験してみましょう。

- ▶対象／年長～中学3年生の子どもと保護者
- ▶とき／12月5日(土) 午前9時30分～午後1時
- ▶ところ／西部研修センター 調理室
- ▶内容／ミートボールスコッチエッグほかを楽しく作る
- ▶定員／20組（先着順）
- ▶参加料／1人500円（保険代・材料費含む）
- ▶持ち物／エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
- ▶申込／10月15日～11月10日に、大垣市保健センター(☎75-2322)へ

いつまでも健康に！ 介護予防教室

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。

歌って笑って脳活レクリエーション!!

- ▶とき／11月11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）
- ▶持ち物／飲み物
- ▶備考／運動しやすい服装で参加、移動が困難な人は送迎もあり（要相談）
- ▶申込／同施設（☎81-2215）へ

一緒に運動しよう会（運動機能向上）

- ▶とき／11月7、21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

くすりの飲み合わせ ～正しく知って安全に治療しよう～

- ▶とき／11月27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／上履き
- ▶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による買い物 de リハビリフレイル予防
（買い物を楽しみながらフレイル予防について学ぶ）

- ▶とき／①11月20日(金) 午前10時～正午
②11月24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（当日先着順）
- ▶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／送迎希望の場合のみ、(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
11/10(火) 9:30～10:15	上石津老人福祉センター悠楽苑（上石津町）
11/11(水) 11:15～12:00	老人福祉センター（寺内町）
11/11(水) 11:30～12:15	お勝山ふれあいセンター（牧野町）
11/11(水) 12:30～13:15	墨俣老人福祉センター（墨俣町）
11/25(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、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、申込不要
- ▶問合せ／リハの木の岸本さん（☎090-1562-1130）へ

ずっと元気プロジェクト in 大垣競輪場
バンクを歩いてみよう！
～フレイルを予防しよう！～

加齢に伴い心身・認知機能が衰える「フレイル」の予防や健康づくりのため、「ずっと元気プロジェクト in 大垣競輪場」を開催します。普段は入れないバンク内（1周400m）を歩きます。ぜひご参加ください。

- ▶対象／市内在住の65歳以上の人
- ▶とき／11月12日(木) 午後2時～4時（受付：午後1時30分～）
- ▶ところ／大垣競輪場（集合場所：正面入場門）
- ▶内容／バンクウォーキング体験（雨天時は室内で健康体操）、フレイル予防の講話や体操、競輪場見学ツアー
- ▶定員／30人（先着順）
- ▶持ち物／飲み物
- ▶備考／運動しやすい服装で参加（靴は、ヒールのない歩きやすいもの）
- ▶申込／10月15日から、市HP「電子申請サービス」で申込または、高齢福祉課（☎47-7416）へ



市HP

健康フェスタ2026 in 武道館

- ▶対象／高校生以上
- ▶とき／11月3日(火・祝) 午前9時～午後2時30分（受付は午後2時まで）
- ▶ところ／武道館 トレーニングセンター・多目的ホール
- ▶健康測定

- ・時間／午前9時～午後2時30分（受付：午後2時まで）
- ・内容／インボディ測定(体成分分析)、骨の健康度測定

教室体験

①かんたんエアロビクス

- ・時間／午前9時30分～10時30分
- ・定員／20人（先着順）
- ・持ち物／室内シューズ、飲み物、ヨガマット（無料貸出し可）

②朝ヨガ

- ・時間／午前11時～正午
- ・定員／25人（先着順）
- ・持ち物／飲み物、ヨガマット（無料貸出し可）

③バレトン

- ※バレー・ヨガ・フィットネスを組み合わせた有酸素運動
- ・時間／午後1時～2時
- ・定員／20人（先着順）
- ・持ち物／飲み物、ヨガマット（無料貸出し可）

【①～③の共通事項】

- ・申込・問合せ／10月16日の午前9時から、同館トレーニングセンターへ直接申込（1人1レッスンのみ）、問合せは同館（☎88-2550）へ
- ・備考／当日は、トレーニングセンターを無料開放（要室内シューズ）

WDD（世界糖尿病デー）記念県民セミナー2026 in Ogaki
食べて学ぼう ダイアベティス

- ▶対象／県内在住の人
- ▶とき／11月8日（日） 午後3時30分～6時
展示・相談コーナーは、午後2時～3時30分まで実施
- ▶ところ／ソフトピアジャパンセンター
- ▶内容／医師や管理栄養士等による講演会
- ▶定員／120人（先着順）
- ▶申込／申込ページから申込または、岐阜県医師会事務局（☎058-274-1111）へ ※ヘルシー弁当購入希望の人は10月30日までに、セミナー申込ページから申込



申込ページ

10月17日から23日は薬と健康の週間

薬は、正しく使えば健康を守るための非常に強い味方となりますが、その使用方法を一つ間違えると、思わぬ副作用を引き起こします。医薬品は、使用上の注意をよく読み、使用量、方法などを守り正しく使いましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ