保健センターの教室など

全地域 もうすぐパパママ教室

▶対象／妊娠６～８か月の妊婦と家族
▶とき／11月14日(土)
①午前９時30分～10時30分
(受付：午前９時15分～)
②午前10時45分～11時45分
(受付：午前10時30分～)
▶ところ／大垣市保健センター
▶内容／赤ちゃんのお風呂の入れ方の実技など
▶定員／各10組（先着順）
▶申込／11月２日から、同センター（☎75－2322）へ

全地域 子育てママの運動教室 託児あり

▶対象／産後４か月～１年未満の女性
▶とき／11月19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／11月１日から、市ＨＰ「電子申請サービス」で申込
▶問合せ／同センター（☎62－3112）へ

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／11月24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／11月20日(金)
①午後１時30分～２時
②午後２時30分～３時
③午後３時30分～４時
▶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／11月２日から、同センター（☎75－2322）へ

糖尿病予防教室(２日コース)

▶対象／糖尿病に関心のある人、ＯＧＴＴ検査（経口ブドウ糖負荷試験）で医師から教室の参加を勧められた人
▶とき／12月５・12日〈全２日〉いずれも土曜日の午前９時～正午
▶ところ／大垣市保健センター
▶内容／医師･看護師による講義、栄養指導、運動指導、運動実技、体組成測定、予防食の試食
▶定員／20人（先着順）
▶参加料／550円（試食材料費）※２日目に集金
▶持ち物／飲み物、タオル
▶備考／原則、両日参加できる人。運動しやすい服装で参加
▶申込／11月27日までに、市HP「電子申請サービス」で申込または、同センター（☎75－2322）へ

申込ページ

市民病院 市民公開講座

▶とき／11月18日(水)　午後４時～５時
▶ところ／市民病院管理棟５階 講堂
▶内容／①感染管理認定看護師の田中広司さんによる「あなたの手洗い大丈夫？」と題した講演会
②認知症看護認定看護師の吉田光代さんによる「いつまでも自分らしく～今日からできる認知症予防～」と題した講演会
▶備考／駐車券と引き換えに無料駐車券を配付
▶問合せ／同病院看護部（☎81－3341 内線1152）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。

リズムで脳トレ元気体操

▶とき／11月16日(月)　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、タオル
▶備考／動きやすい服装で参加
▶申込／11月２日から、中川在宅支援センター（☎82－8850）へ

正しい歩行で介護予防

▶とき／11月21日(土)　午後１時30分～２時30分
▶ところ／老人保健施設西濃西館３階 食堂（藤江町）
▶定員／10人（先着順）
▶備考／移動が困難な人は送迎もあり（要相談）
▶申込／11月２日から、同在宅介護支援センター(☎73－4007)へ

手を動かして会話も弾む！みんなで楽しむクラフトバンド

▶とき／11月26日(木)　午後１時30分～３時
▶ところ／お勝山ふれあいセンター２階 会議室
▶定員／20人（先着順）
▶持ち物／洗濯ばさみ６つ
▶参加費／300円（材料費）
▶備考／マスク着用で参加
▶申込／11月２日から､お勝山在宅介護支援センター(☎71－2252)へ

健康な身体づくりは食事から

▶とき／11月27日(金)　午後１時30分～３時
▶ところ／特別養護老人ホーム 友和苑（入方）
▶定員／10人（先着順）
▶申込／11月１日から、同施設（☎88－1567）へ

リズム体操で脳トレ

▶とき／12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

がんに関する相談

大垣市民病院がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな相談を受けています。
ぜひ、お気軽にご相談ください。

▶対象／がん患者やその家族など（他院に通院中の人も可）
▶とき／毎週月～金曜日の午前８時30分～午後５時15分
(祝日・年末年始を除く)
▶ところ／大垣市民病院がん相談支援センター
▶相談内容／▪がん治療に関することなど
▪療養生活や就労に関すること
▶相談方法／電話や面談、メール、オンライン
※がんに関する冊子も配布しています
▶問合せ／同病院がん相談支援センター（☎81－3341 内線6174）へ

中川ふれあいセンター自主事業 「医療講演」

▶とき／11月６日(金)　午後１時30分～２時30分
▶ところ／中川ふれあいセンター２階 集会室
▶内容／徳洲会病院リハビリテーション科で理学療法士の小出紘靖さんによる、「人生100年時代 大切なのは何年元気に過ごせるのか」と題した講演と体操
▶問合せ／同センター（☎82－8888、FAX82－8866）へ