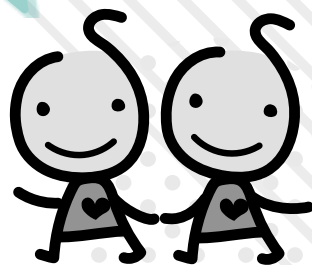


# 11月 は ～みんな笑顔で健康寿命をのばそう！～

## START

# スマイルエイジング強化月間

市では、健康寿命の延伸を目標としてスマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことができる取組「スマイルエイジング」をまちづくりの柱の一つとして推進しています。また、毎年11月を「スマイルエイジング強化月間」とし、市民が楽しく健康づくりに取り組むきっかけとなるように、市民や関係団体との協創により、様々な取組を集中的に実施しています。一緒に健康づくりに取り組みましょう！ 健康増進課（☎71-1814）



### 市民体操チャレンジ「たった5分！ SOS おきよう体操を習慣にしよう！」

強化月間中、市民体操「SOS おきよう体操」を行うチャレンジです。普段から元気に身体を動かすことで、生活習慣病やうつ、認知症などになるリスクを下げることができます。SOS おきよう体操はたった5分！このチャレンジは、出張での出前講座でも可能です。事前登録して実践後報告するだけです。みんなでチャレンジしましょう。



池上文二選手



### スマイルエイジング 応援サポーターによる 取組に参加しよう！

健康づくりを実践するきっかけとなる機会や場を提供しています。積極的に参加して、健康づくりに取り組みましょう！



### レシピ・手作り弁当 コンテストの開催



市内各所で第2次審査となる市民投票を11月6日(月)まで実施します。入賞作品は、市ホームページ等で公表します。参考にして、バランスのとれた食生活を実践しましょう。



### 運動イベントの開催（要申込）

月間中には様々なイベントを開催します！「今より体を動かす市民」を目指しましょう。



#### ① 11月3日(祝)

「継続できる体幹トレーニングで筋力アップ！」

- とき 14:00～15:30（受付13:30～）
- ところ おのサン サッカーパーク（市立サッカー交流公園）（雨天時は須恵健康公園体育館で開催）

#### ② 11月5日(日)「親子でできるエクササイズ」

- とき 9:30～10:30（受付9:00～）
- ところ 厚狭地区複合施設アリーナ

#### ③ 11月5日(日)「簡単ヨガで身体も心もリフレッシュ！」

- とき 11:00～12:00（受付10:30～）
- ところ 厚狭地区複合施設アリーナ

※他の運動イベントは、市ホームページでご確認ください。



### 健康マイレージが 5ポイント貯まる！



健康マイレージとは県と市で協同し、県内協力店のもと市民の健康づくりを応援する取組です。強化月間に取組に参加すると、健康マイレージのポイントが1参加ごとに5ポイント貯まります。ポイントを貯めて景品をゲット！



※「第14回 SOS 健康フェスタ」は20ページをご覧ください。  
※その他の様々な取組は市ホームページをご覧ください。

