

◎年越しスリム教室の受講生を募集します

年末年始を含めてあなたの毎日の生活習慣を振り返り、日常に運動を取り入れる生活を身につけませんか？

- 対象** 市内在住の40歳以上75歳未満で、日常生活（運動や食習慣）を改善したいと思っている人（昨年度の受講者を除く）
- 日程** 時間は9:30～11:30（③は14:00まで）

①	10月14日(水)	開講式 オリエンテーション 講話「生活習慣病について」「上手な食品の選び方」
②	10月28日(水)	講話「運動の実際」 運動実習(1) ストレッチ・ウォーキング
③	11月11日(水)	運動実習(2) ウォーキング（おのだサンパークまでの往復） 食事バイキングを活用した昼食の選び方
④	12月9日(水)	運動実習(3) 家庭でできる筋力トレーニング
⑤	1月13日(水)	運動実習(4) 楽しく体を動かそう
⑥	1月20日(水)	座談会、個別相談 閉講式

- ところ** 小野田保健センター
- 参加料** 無料（③の昼食代は実費負担800円程度）
- 定員** 30人（先着順） ●**申込期限** 10月2日(金)
- 申込方法** 窓口または電話にて申込み
- 問い合わせ・申込先** 健康増進課



【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

- 対象** 乳幼児とその保護者
- 内容** 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

■小野田保健センター

○とき 9月24日(木) 9:30～11:15

■仮設山陽総合事務所

○とき 10月1日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

- 対象** 0歳～1歳3か月児とその保護者

■小野田保健センター

○とき 9月24日(木) 10:00～11:30

○**内容** 色画用紙で作る「パタパタ絵本」

【マタニティスクール】

- 対象** 妊婦とその夫（家族も参加可）

●**ところ** 小野田保健センター

■2人で楽しくクッキングコース

○とき 10月4日(日) 9:30～12:30

○**内容** 歯科保健と栄養等に関する講話、調理実習、妊婦体験

○**持ってくるもの** 母子健康手帳、エプロン、材料費1人400円

【はつらつウォーキング】

- 対象** 4km程度のウォーキングが可能な人

●**とき** 10月9日(金) 10:00～13:30

●**集合場所** 仮設山陽総合事務所(9:45集合)

●**行程** JR厚狭駅→JR厚保駅→JR厚保駅周辺(ウォーキング)→JR厚保駅→JR厚狭駅

●**参加料** 500円 ●**定員** 80人(先着順)

●**申込期限** 10月2日(金)

●**申込方法** 窓口または電話にて申込み

●**問い合わせ・申込先** 健康増進課

【健康相談】（健康手帳持参）

■仮設山陽総合事務所

○とき 9月15日(火) 9:30～11:30

○**内容** 血圧・体重・体脂肪測定など

【小野田医師会 健康ミニ講座】

●**とき** 9月17日(木) 14:00～15:00

●**ところ** 中央図書館

●**演題** 「こころの健康・うつ病」

●**講師** 土屋 健（山口労災病院精神科医師）

●**聴講料** 無料 ●**定員** 80人(先着順)

●**問い合わせ先** 健康増進課