

◎年越しスリム教室の受講生を募集します

「年末年始は太ってしまう」「正月太りを半年以上引きずる」そんなことはありませんか？この機会にあなたの毎日の生活習慣を振り返り、日常生活に運動を取り入れる習慣を身につけ、スリムな身体を手に入れませんか？

- 対象 市内在住の概ね40歳以上70歳未満で、下記のいずれかの条件に当てはまる人
 - BMI：25以上 ※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 - 腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上
 - 日常生活(運動や食習慣)を改善したいと思っている人
- 日程 時間は9:30～11:30(③は14:00まで) ※6回で1コースです。

①	10月26日(水)	講話「生活習慣病について」「上手な献立の選び方」
②	11月2日(水)	運動実習(1) ストレッチ・ウォーキング
③	11月16日(水)	運動実習(2) ウォーキング、バランス食を食べよう
④	12月14日(水)	運動実習(3) 家庭でできる筋力トレーニング
⑤	1月18日(水)	運動実習(4) 日常生活の中でできる運動
⑥	2月1日(水)	座談会、個別相談

- ところ 保健センター
- 参加料 無料
- 定員 30人程度(先着順)
- 申込期限 10月14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)

お子さんのことで心配なこと、分からないことはありませんか。子育ての悩み、気になることなどの相談に応じます。

- 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29日(木) 9:30～11:15
- 保健センター
 - とき 10月6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29日(木) 10:00～11:30
 - 内容 パッキングネットで作る「やわらかボール」

【健康相談】(健康手帳持参)

- 小野田保健センター
 - とき 9月27日(火) 9:30～11:30
 - 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか
- ※健康手帳をお持ちでない人は、無料で交付します。

【育児学級】(母子健康手帳・筆記用具持参)

- 対象 生後3～6か月の乳児とその保護者
- 厚狭地区複合施設
 - とき 9月16日(金) 13:30～15:30
 - 内容 育児のポイント、離乳食について(調理実習)
 - 持ってくるもの エプロン
- ※1週間前までに健康増進課へ申し込んでください。

【小野田医師会 健康ミニ講座】

- 専門医から病気の予防や治療などの話が聞ける「健康ミニ講座」を開催します。
- とき 9月29日(木) 14:00～15:00
- ところ 中央図書館
- 演題 「この手、リウマチ?～リウマチの基礎から最新治療まで」
- 講師 松島 年宏(松岡整形外科院長)
- 聴講料 無料
- 定員 80人(先着順)
- 問い合わせ先 健康増進課
- ※講座修了後、希望者には保健師による健康相談を行います。