

◎ 第7回 SOS 健康フェスタ

“もっと×7 つながりを” をキーワードに健康に関するイベント「第7回 SOS 健康フェスタ」を開催します。入場は無料です。ぜひ、ご来場ください。

《とき》11/20⑩ 9:30～15:00

《ところ》市民館・市民体育館周辺

【市民館文化ホール】

9:30 オープニングイベント

10:00 太極拳演武 (演武者: 陳 作樂 ちん さくえい)

10:15 医師会講演「健康長寿の秘訣教えます～今日から始める生活習慣～」
講師: 矢賀 健 (山口労災病院副院長)

【その他】ソング&ダンス, SOS おきよう体操, 健康ウルトラクイズ, 各種測定(血管年齢・血圧・体脂肪など), 体力チェック, 無料フッ素塗布(15歳未満・先着100人), 元気のりのり汁無料試食(数量限定), スタンプラリー, 子ども遊びコーナー, 飲食コーナー ほか

※市民体育館アリーナは、土足禁止です。体育館シューズ等室内履きを持参してください。



ウォーキング大会 (8:30～)

〈内容〉市民館周辺 3.5kmコース

〈定員〉100人 (先着順)

※ 8:00～8:20に市民体育館前で受付をしてください。

【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 11月24日(木) 9:30～11:15

■保健センター

○とき 12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 11月24日(木) 10:00～11:30

○内容 厚紙で作る「ひっくりカエル」

【幼児食に向けてのステップアップ教室】

(母子健康手帳・筆記用具持参)

離乳の完了まであと少し。「食」と子どもの成長を楽しむ気持ちで参加してみませんか。

- 対象 1歳前後の幼児とその保護者

■保健センター

○とき 11月17日(木) 13:30～15:00

○内容 幼児食のポイント, 虫歯予防, 生活リズムについて

【育児学級】㊟ (母子健康手帳・筆記用具持参)

育児に関する講話・相談の学級です。乳児と一緒に参加してみませんか。

●対象

生後3～6か月の乳児とその保護者

■1回目 (12月2日(金) 13:30～15:30)

○ところ 小野田保健センター

○内容

小児科医講話, 座談会, 歯科指導

○持ってくるもの 歯みがき用ガーゼ

■2回目 (1月20日(金) 13:30～15:30)

○ところ 厚狭地区複合施設

○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

※2回で1コースです。1週間前までに健康増進課へ申し込んでください。

【健康相談】 (健康手帳持参)

■小野田保健センター

○とき 11月22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。