

◎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40～70歳で、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25日(水)	講話「生活習慣病について」「上手な食品の選び方」
②	11月1日(水)	運動実習(1) ストレッチ・ウォーキング
③	11月15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13日(水)	運動実習(3) 家庭でできる筋力トレーニング
⑤	1月17日(水)	運動実習(4) 日常生活の中でできる運動
⑥	2月7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18日(水)
- 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28日(木) 9:30～11:15

■保健センター

○とき 10月5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28日(木) 10:00～11:30

○**内容** 紙コップで作る「かぼちゃランタン」

【健康相談】(健康手帳持参)

- 内容** 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

■厚狭地区複合施設

○とき 9月12日(火) 9:30～11:30

■小野田保健センター

○とき 9月26日(火) 9:30～11:30

【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28日(木) 14:00～15:00

●**ところ** 中央図書館

●**演題** 「終末期における医療について」

●**講師** 川端 章弘

(しおん内科外科クリニック院長)

●**聴講料** 無料

●**定員** 80人(先着順)

●**問い合わせ先** 健康増進課

※講座終了後、希望者には保健師による健康相談を行います。

【不妊専門相談】

不妊で悩んでいる人の相談に専門医等が対応します。お気軽にご相談ください。

- とき** 9月22日(金) 16:00～19:00

●**相談員** 田村 博史(山口大学医学部附属病院産科婦人科医師)、今井 佳子(臨床心理士)

●**相談料** 無料

●**申込方法** 電話にて申込み

●**ところ・問い合わせ・申込先**

宇部健康福祉センター (☎31-3200)