

◎第8回SOS健康フェスタ

“もっと×8 つながりを”をキーワードに健康に関するイベント「第8回 SOS 健康フェスタ」を開催します。ぜひ、ご来場ください。

とき 11月19日(日) 9:00~15:00

ところ 市民館・市民体育館周辺 **入場無料**

【市民館体育ホールステージ】

- 9:00 ~ 9:45 オープニングイベント
- 14:10 ~ 15:00 健康ウルトラクイズ, SOS おきよう体操, 太極拳演武, もちまき

【市民館2階第一・第二会議室】

- 10:00 ~ 11:00 医師会講演会

演題「がんの予防」

講師：篠崎 文彦 (市民病院顧問)



【その他】ソング&ダンス, 各種測定(血管年齢・血圧・体脂肪など), スロージョギング, ニュースポーツ「アジャタ」, 体力チェック, 無料フツ素塗布(15歳未満・先着100人), 元気のり汁無料試食(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。



みんなで楽しく
健康を考えよう!



【母子健康手帳の交付】

妊娠がわかったら、できるだけ早い時期に妊娠届を健康増進課または小野田保健センターへ提出して、母子健康手帳の交付を受けましょう。

- **受付時間** 8:30 ~ 17:15
(土・日・祝日, 年末年始を除く)

【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** 11月30日(木) 9:30 ~ 11:15
- **保健センター**
- **とき** 12月7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30日(木) 10:00 ~ 11:30
- **内容** 紙皿で作る「シーソー」

【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** 保健センター
- **パパしっかり体験コース**
- **とき** 12月3日(日) 9:30 ~ 11:30
- **内容** 沐浴実習, リラクゼーション, 母子保健サービスについて
- **持ってくるもの**
母子健康手帳, 運動できる服装

【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)
- **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16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

【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** 11月14日(火) 9:30 ~ 11:30
- **小野田保健センター**
- **とき** 11月28日(火) 9:30 ~ 11:30