

◎「健康で長生きのまちづくりフォーラム ～スマイルエイジング in 山陽小野田～」

聴講料
無料

笑顔で年を重ねるためにできることは？ 健康で長生きするためにできることは？ 今日からできる役立つ知恵をお伝えします。

〈とき〉1月26日(土) 13:30～16:00

〈ところ〉山口東京理科大学 7号館 711 教室

無料託児あり(1/11(金)まで申込)
手話通訳・要約筆記あり

講演 1 / 13:50～

「医師に聞きにくい薬の話～知って安心！薬と上手に付き合うコツ～」

講師：上村 直樹
(東京理科大学薬学部教授)
テレビでも活躍中の上村先生に、薬について分かりやすくお話をさせていただきます。



講演 2 / 14:50～

「健康づくりのために運動はかかせない!？」

講師：大庭 尚子(山口東京理科大学共通教育センター講師)

パネルディスカッション / 15:15～

「笑顔で年を重ねていくために～健康で長生きのまちづくりに向けて～」

パネリスト：

上村 直樹(東京理科大学薬学部教授)
武田 健(山口東京理科大学薬学部長)
西村 公一(小野田医師会長)
藤田 剛二(山陽小野田市長)

※無料託児所を希望する人は、電話またはFAXで申し込んでください。

●問い合わせ・託児申込先
健康増進課(☎71-1817 FAX 73-1879)

【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、気になった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

■スマイルキッズ

○とき 1月24日(木) 9:30～11:15

■保健センター

○とき 2月7日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

■スマイルキッズ

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者
- とき 1月24日(木) 10:00～11:30
- 内容 画用紙で作る「鬼のお面」

【健康相談】(健康手帳持参)

■厚狭地区複合施設

- とき 1月8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。

【キッズキッチン食育教室】

食の知識やマナーを楽しく学べる教室です。

■もぐもぐはかせ教室

- 対象 未就園児とその保護者
- とき 1月22日(火) 10:00～11:00
- 定員 10組程度(先着順)
- 参加料 1組50円

○持ってくるもの ハンカチ、お茶等

■ミニしょくいくはかせ教室

- 対象 未就学児(保護者は見学のみ)
- とき 2月3日(日) 10:00～11:00
- 定員 12人程度(先着順)
- 参加料 1人100円

○持ってくるもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶等

●ところ スマイルキッズ

●申込期間

各教室の開催日1か月～1週間前まで

●申込方法 窓口または電話

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
※初回の人を優先します。

●問い合わせ・申込先

健康増進課(☎71-1817)