

## ◎「ウォーキング講座」を開催します

11月はスマイルエイジング強化月間です。強化月間イベントとして、ウォーキング講座「ウォーキングの達人になろう」を開催します。スマイルエイジングの「運動」では、「動こうやあ！今よりも身体を動かす市民」を目指しています。歩くことは体力づくりや健康増進につながります。この講座では、正しい歩き方、効果的な歩き方を学びます。

## ●対象

小学生以上の市内在住または在職(在学)の人で5km程度のウォーキングが可能な人  
※小学生は保護者同伴です。

## ●日程 ①11月15日(日) 10:00～11:30 ②11月30日(月) 13:30～15:00

※受付はそれぞれ30分前からです。

## ●ところ ①厚狭地区複合施設および厚狭川河川敷周辺 ②おのだサンパーク催事場

## ●内容 血圧測定等体調確認、健康運動指導士によるウォーキング指導、ウォーキングの実践、やまぐち健幸アプリ等の紹介など

※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。

## ●受講料 無料 ●定員 各25人(先着順)

## ●持ってくる物 運動できる服装、運動用シューズ、帽子、水分補給用の飲み物、スマートフォン(お持ちの人)

※①のみ雨天時は雨具と上履きを持参してください。

## ●申込期限 10月30日(金)

## ●申込方法 窓口または電話(FAX, E-mailでも可)

## ●申込先 健康増進課(☎71-1814 FAX73-1879)

hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp



## 【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、わからない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

## ●申込方法 窓口または電話

※新型コロナウイルス感染症予防のため、事前に予約が必要です。

## ■スマイルキッズ

○とき 10月22日(木) 9:30～11:15

## ○申込先

ココシエ(スマイルキッズ内 ☎82-2526)

## ■保健センター

○とき 11月5日(木)

9:30～11:15

○申込先 健康増進課



## 【健康相談】

## ■厚狭地区複合施設

●とき 10月13日(火) 9:30～11:30

●内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

●持参物 健康手帳(お持ちの人)

## 【こころのサポーター養成講座】

大切な人の命を自殺で失わないためには身近な人のこころのSOSに気づいたり、寄り添ったりする「こころのサポーター」の存在が重要です。あなたも「こころのサポーター」になりませんか。

## ●対象 市内在住・在職の人

## ●日程

①10月27日(火) 9:45～11:30(受付9:30～)

・ところ：中央図書館視聴覚室

・内容：自殺の現状、こころのサポーターについて

・定員：30人(先着順)

②11月6日(金) 13:30～15:30(受付13:00～)

・ところ：市民館文化ホール

・講演：演題「傾聴のスキルと実践について」

・講師：木元 卓也(宇部フロンティア大学助教)

・定員：100人(先着順)

※講座は2回で1コースです。

※②の講演は公開講座です。どなたでも参加できます。

## ●受講料 無料

## ●申込方法 電話

●問い合わせ・申込先 健康増進課