

◎「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勤・在学の人で3km程度のウォーキングが可能な人
※小学生は保護者同伴でご参加ください。

●日時 ①11月6日(土) 13:30～15:30

②11月21日(日) 9:30～11:30 (受付9:00～)

●集合場所 ①おのだサンパーク2階ヒマラヤスポーツ前 ②厚狭地区複合施設

●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、その他(がん検診等普及啓発)など

●受講料 無料

●定員 ①20人程度 ②30人(先着順)

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

※②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29日(金) ※①は当日参加も可能です。

●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 FAX 39-5624

☒ hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp



【すくすく相談】

●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

①スマイルキッズ

○日時 9月30日(木) 9:30～11:15

②保健センター

○日時 10月7日(木) 9:30～11:15

☒ ココシエ(スマイルキッズ内) ☎82-2526)

☒・☒健康増進課(保健センター内)

【ミニしょくいくはかせ教室】

●対象 3歳半～未就学児(保護者は見学のみ)

●日時 11月6日(土)
9:45～10:30、10:45～11:30

●場所 スマイルキッズ

●内容 ごはんが炊けるまで、すまし汁作り

●定員 各6人(先着順)

●参加料 1人100円

●申込期限・方法 11月1日(月)までに窓口
または電話で申込み

●持参するもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶

☒・☒健康増進課

【ねたろう食育博士が行う食育教室】

●対象 小学生とその保護者

●日時 9月26日(日) 10:00～11:00

●場所 厚狭地区複合施設

●テーマ 親子で食事のバランスを学ぼう!

●定員 12組(先着順) ●参加料 無料

●申込期限・方法 9月24日(金)までに窓口
または電話で申込み

☒・☒健康増進課

【第18回老後の構え方講座】

老後を楽しく過ごすための講座です。

●日時 9月30日(木) 14:00～15:30

●場所 厚狭地区複合施設

●定員 30人(先着順) ●受講料 無料

●申込方法 窓口または電話

☒・☒ SOSかたつむりで行こう会事務局
(健康増進課内) ☎72-3300)

【健康相談】

●日時 9月14日(火) 9:30～11:30

●場所 厚狭地区複合施設

●内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか