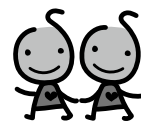


# スマイルエイジング強化月間 健康イベントを紹介します！



「スマイルエイジング」とは、「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。市では、11月を「スマイルエイジング強化月間」とし、市民の健康に向けた行動に繋がるよう、健康に関する様々な取組を市民や関係団体と協力して集中的に行います。

問・健康増進課 (☎ 71-1814 ☎ 39-5624)

## 募集 手作り弁当、朝食レシピコンテスト作品

- 対象 市内在住または在学の小中高生 ●募集期限 9月16日(金)
- 応募方法 健康増進課に備付けの応募用紙に、お弁当や朝食の写真を添付のうえ、持参またはE-mailで提出 ※応募用紙は市ホームページからダウンロードすることもできます。応募要件等詳しくは市ホームページをご覧ください。



【弁当】 【朝食】



## 募集 スマイルエイジング強化月間応援サポーター

健康づくりのきっかけとなる取組をしていただけるサポーターを募集します。サポーターには、スマイルエイジングののぼり旗等を配布します。

〔取組事例〕公開市民体操「SOS おきよう体操」実施、健康情報発信コーナー設置 など

- 申込期限・方法 9月30日(金)までに電話、FAX、E-mail、窓口で申込み



## チャレンジ 目指せ2万人！市民体操「SOS おきよう体操」

運動の習慣化を目指し、市民体操「SOS おきよう体操」を行うチャレンジです！昨年度は見事に1万人を達成！今年度は、2万人にチャレンジします！

- 参加方法 ①健康増進課へ事前登録 ②市民体操を11月の期間中に行う ③電話・FAX・E-mailで実施回数および実施延人数を報告
- 申込期限・方法 10月31日(月)までに電話、FAX、E-mail、窓口で申込み



## イベント ウォーキング講座「ウォーキングの達人になろう！」

血圧測定等体調確認、健幸アプリの紹介、理学療法士によるウォーキングミニ講話、ウォーキングの実践(約3km)、元気のりのり汁試食などを行います。

- 対象 小学生以上の市内在住または在勤・在学の人(小学生は保護者同伴)
- 日時 11月6日(日) 9:30～11:30(受付9:00～)
- 場所 厚狭地区複合施設 ●定員 30人程度
- 申込期限・方法 10月31日(月)までに電話、FAX、E-mail、窓口で申込み



## イベント ウォーキングイベント「おのサンで3333歩ウォーク」

血圧測定等体調確認、健幸アプリ登録、理学療法士によるウォーキング指導(10分程度)、店内3333歩のウォーキング実践(30分程度)などを行います。

- 対象 小学生以上の市内在住または在勤・在学(小学生は保護者同伴)
- 日時 11月6日(日) 13:00～16:30(受付12:30～15分ごとに5人ずつ受付)
- 集合場所 おのだサンパーク 1階サンフェスタ広場前
- 定員 50人(先着順、当日参加可能)
- 申込期限・方法 10月31日(月)までに電話、FAX、E-mail、窓口で申込み

