

◎11月はスマイルエイジング強化月間

「スマイルエイジング」とは、スマイルの源となる「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、健康に関する取組を集中的に実施するため、11月を「スマイルエイジング強化月間」としています。

第13回
SOS健康フェスタを開催

「ひと まち スマイル
健康めざして つながりを！」

健康について、楽しく学び体験するイベントが盛りだくさんです。ぜひお越しいただき、健康づくりを楽しみましょう！

◆日時 11月20日(日) 9:30～14:30

◆場所 厚狭地区複合施設

◆内容 [健康フェスタHP](#) ▶ 

- ・ブース出展 (SOS かたつむりで行こう会、SOS健康・情報ステーションなど)
- ・健康づくりに役立つ講演会
- ・体験・展示コーナー
- ・ステージイベントなど



応援サポーターによる
取組に参加しよう！

市内141か所で、応援サポーターが無料の歯科健診やおすすめ野菜レシピの配布など、市民の健康づくりのきっかけとなる取組や情報提供を行います。ぜひご利用ください。

のぼりが
目印！



目指せ2万人！市民体操
「SOSおきよう体操」

事前登録をして実施後に報告するだけ！みんなでチャレンジしよう！

※応援サポーターの参加事業所など、スマイルエイジング強化月間の取組内容は市ホームページ(右QRコード)で詳しく紹介しています。



【すくすく相談】

お子さんのことで心配なこと、分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 身体計測、育児相談、栄養指導



①スマイルキッズ

○日時 11月24日(木) 9:30～11:15

②保健センター

○日時 12月1日(木) 9:30～11:15

- 申込方法 希望する日時の開催場所へ電話または窓口で申込み

☎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)

【ミニしょくいくはかせ教室】

食の知識やマナーを楽しく学べる教室です。

- 対象 3歳半～就学前の子ども

●日時 1月7日(土)

9:45～10:30、10:45～11:30

- 内容 魚料理を作ろう

●定員 各回6人(先着順)

●参加料 1人100円

- 持参するもの

エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶

- 場所 スマイルキッズ

- 申込期限・方法

1月4日(水)までに電話または窓口で申込み

☎ココシエ (スマイルキッズ内 ☎82-2526)

☎・☎健康増進課



【ひきこもり相談窓口】

ひきこもりでお悩みの人やその家族の相談に応じます。「どう接したらよいかわからない」など気軽に相談ください。

- 相談窓口

NPO法人ふらっとコミュニティひだまり
(☎☎21-1552)

✉f-hidamari@juno.ocn.ne.jp

【健康相談】

- 日時 11月8日(火) 9:30～11:30

●場所 厚狭地区複合施設

- 内容 血圧・体脂肪率測定、尿検査、栄養相談、検診結果における相談、日常生活上の相談、禁煙指導、こころの相談等

- 持参するもの 健康手帳(お持ちの人)