強化月間のイベント情報

8/14 から受付開始

3日(祝) 継続できる体幹トレーニングで筋力アップ！（若者・働き世代向け）

時 間　14:00～15:30（受付 13:30～）
場 所　おのサン サッカーパーク（雨天時は須恵健康公園体育館）
対 象　中学生以上で市内在住・在学・在勤の方
定 員　先着 50 人限定！
持参物　水分補給できるもの、スマートフォン（お持ちの方のみ）

8/14 から受付開始

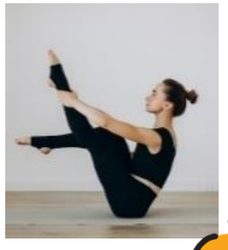
5日(日) 親子でできるエクササイズ

時 間　9:30～10:30
　　（受付 9:00～）
場 所　厚狭地区複合施設アリーナ
対 象　小学生以下の親子
定 員　先着 20 組限定！
持参物　運動用シューズ
　　水分補給できるもの
　　スマートフォン（お持ちの方のみ）

8/14 から受付開始

5日(日) 簡単ヨガで身体も心もリフレッシュ！（若者・働き世代向け）

時 間　11:00～12:00
　　（受付 10:30～）
場 所　厚狭地区複合施設アリーナ
対 象　中学生以上で市内在住・在学・在勤の方
定 員　先着 30 人限定！
持参物　ヨガマット
　　水分補給できるもの
　　スマートフォン（お持ちの方のみ）



＊上記のイベントの申込みは☎健康増進課(0836)71-1814 または各電子申請

11月 November

スマイルエイジング

スマイルエイジング 強化月間

11 月はスマイルエイジング強化月間です！
11 月に向けて様々なイベント等の募集を行っています！
一緒に健康づくりに取り組みましょう！

スマイルエイジングは、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。

SMILE CITY Sanyo noda

強化月間の取組・イベント情報

8/14 から受付開始

チャレンジ 「たった5分！SOS おきよう体操を習慣にしよう！」

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！

参加方法 ①健康増進課へ事前申込 ②市民体操を 11 月の期間中行う
③電話・メール等で実施回数および実施人数を報告

申込期間 10/31（火）まで

申込方法 電話（71-1814）、電子申請、健康増進課窓口

そ の 他 先着 30 組の希望団体に市民体操の出前講座を行います！
希望団体には市民体操の DVD をプレゼント！

参加団体から抽選で記念品をプレゼント！

電子申請

YouTube

10/2 から受付開始

2日（木） 川上地区でウォーキング！

時 間 9:30～11:30
場 所 川上地区
対 象 市民
4 ㎞程度のウォーキングが可能な方
定 員 先着 30 人
参加費 1,000 円
申 込 電話（71-1814）、
電子申請、
健康増進課窓口

新鮮野菜をプレゼント！

10/20 から受付開始

10日（金） ウォーキングマイスター企画

笠井順八翁にちなんだ界隈をウォーキング

時 間 9:30～11:30
場 所 須恵地域交流センター
対 象 市民 4 ㎞程度のウォーキングが可能な方
定 員 先着 30 人
申 込 電話（71-1814）、
電子申請、
健康増進課窓口

10/2 から受付開始（予定）

25日（土） 第 6 回スマイルコースト・ウォーク

山陽小野田市の美しい海岸線と夕陽を楽しむ約30kmのウォーキングイベントです！
また、通過地点では「食のおもてなし」も楽しめます♪

時 間 9:00～17:00（予定）
対 象 小学生以上
定 員 200 名
※詳細は決まり次第
ホームページ等でお知らせします！

さんようおのだ観光ナビ

参加 スマイルエイジング薬局を活用しよう！

健康に関する相談や支援が身近に受けられる拠点です。お薬以外の健康づくりや介護に関する相談にもの ってくれます！
ぜひご利用ください！

参加 健康診査を受けよう！

特定健康診査・がん検診等の健（検）診を受けて自身の健康状態を知ろう！

チャレンジ 健 康 マイレージチャレンジ

健康づくりにチャレンジしよう！
※月間中の健康づくりの取組への参加は 5 ポイント付加！

ポイントを貯めて景品ゲット！

19日（日） 第 14 回 SOS 健康フェスタ

健康に関する様々なブースがあります！
ぜひお越しください♪

場 所 厚狭地区複合施設
※11/12~30 オンライン配信（予定）

参加 応援サポーターによる取り組みに参加しよう！

様々な団体などが健康づくりを実践するきっかけとなる機会や場を提供しています！
この機会に健康づくりに取り組みましょう♪

※応援サポーターの取組一覧は決定次第、市ホームページ等でお知らせします！

5日（日） レノファ山口ホーム最終戦

場 所 維新みらいふスタジアム
試 合 レノファ山口 vs FC 町田ゼルビア

みんなでレノファ山口を応援しよう！

参加 住民運営通いの場 開催中

住民運営通いの場では、ご近所の方々が集い、主体的に介護予防（体操や脳活など）に取り組んでいます！

身近な場所で仲間と一緒に介護予防をしましょう♪

7/1 から受付開始

募集 手作り弁当、レシピコンテスト作品

対 象 市内在住または在学・在勤 ※詳細は HP
募集期限 9 月 15 日（金）
応募方法 応募用紙または電子申請にて、
お弁当やレシピの写真を添付のうえ提出

レシピ　弁当

9/11 から受付開始

10/15（日） 食育イベント

時 間 11:00～16:30
場 所 山陽小野田市民館

ホームページ　講演会電子申請

ブース（11:00～14:00 頃）
＊簡単お弁当作り体験！（小学生対象）
＊元気のりのり汁の配布 ＊おやこ保健室
＊野菜スタンプでエコバック作り
＊おりがみコーナー、おさかな釣り遊び 等

講演会（14:00～16:30）定員 300 人
講 師 細川モモ氏、竹下和男氏

その他にも様々な取り組みがあります！
随時、市ホームページを更新予定！