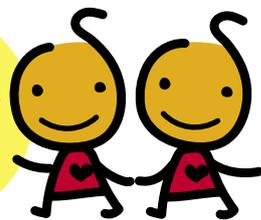


# 「スマイルエイジング強化月間」イベント紹介！

健幸  
イベント  
2023



「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、11月を「スマイルエイジング強化月間」としており、様々なイベント等を実施します。 固・固健康増進課 (☎ 71-1814 FAX 39-5624)

## 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 SOS おきよう体操（市民体操）実施、健康講座の開講、健康情報発信コーナー、血圧測定の実施など

●**申込期限・方法** 9月30日(土)までに電話またはFAX、E-mail、窓口で申込み



### 手作り弁当・レシピコンテスト作品募集

食に関心を持つ機会を増やすことを目的に、手作り弁当・レシピコンテストを実施します。入賞者には賞品を贈呈します。ぜひご応募ください！

●**対象** お弁当：市内在住または在学の小中高大学生

レシピ：市内在住または在学・在職の人



●**応募期限・方法** 9月15日(金)までに応募用紙または【レシピ】 【弁当】

はWEB申請にて、お弁当やレシピの写真を添付して提出

※応募用紙は市ホームページからもダウンロードすることができます。



## チャレンジ

### 「たった5分！SOS おきよう体操を習慣にしよう！」の実施

運動の習慣化を目指し、市民体操「SOS おきよう体操」をみんなでチャレンジしよう！参加者の中から、抽選で景品を贈呈します。

●**参加方法** ①健康増進課へ事前申込 ②市民体操を11月の期間中に実施

③電話・E-mail等で実施回数および実施人数を報告

●**申込期間・方法** 8月14日(月)～10月31日(火)に電話またはWEB申請、

E-mail、窓口で申込み



▲レノファ山口  
池上丈二選手

## イベント

### 運動イベント

今より体を動かすことを目的に運動イベントを開催します。ぜひご応募ください！



|  |  |
|--|--|
| <p><b>レノファ山口が講師！</b></p> <p>〈若者・働き世代向け〉<br/>継続できる体幹トレーニングで筋力アップ！</p> | <p>●<b>対象</b> 中学生以上で市内在住または在学・在職の人</p> <p>●<b>日時</b> 11月3日(祝) 14:00～15:30 (受付13:30～)</p> <p>●<b>場所</b> おのサン サッカーパーク (市立サッカー交流公園)<br/>※雨天時は須恵健康公園体育館で開催します。</p> <p>●<b>定員</b> 50人 (先着順)</p> |
| <p>親子でできる<br/>エクササイズ！</p>  | <p>●<b>対象</b> 小学生以下の親子</p> <p>●<b>日時</b> 11月5日(日) 9:30～10:30 (受付9:00～)</p> <p>●<b>場所</b> 厚狭地区複合施設アリーナ ●<b>定員</b> 20組 (先着順)</p>   |
| <p>〈若者・働き世代向け〉<br/>簡単ヨガで身体も心もリフレッシュ！</p>                             | <p>●<b>対象</b> 中学生以上で市内在住または在学・在職の人</p> <p>●<b>日時</b> 11月5日(日) 11:00～12:00 (受付10:30～)</p> <p>●<b>場所</b> 厚狭地区複合施設アリーナ ●<b>定員</b> 30人 (先着順)</p>   |

●**申込期間・方法** いずれも8月14日(月)～10月31日(火)に電話またはWEB申請で申込み