



こくほシエイプアップジム受講生募集

- ◎対象 30歳から74歳までの市国民健康保険加入者
- ◎費用 1,000円(全8回分) ◎定員 各20人(応募多数の場合は抽選)
- ◎申込期限 9月15日(金) 17:00(必着)
- ◎申込方法 はがき、FAX、E-mailに郵便番号、住所、氏名、生年月日、日中連絡のとれる電話番号、希望する教室の番号を記入し提出(電話でも可)

①スポーツコアアルファ(高栄三丁目)

- ◎日時 10月中の希望する時間帯で受講
- 平日 9:30 ~ 22:30(木曜日は定休日) ●土・日曜日、祝日 10:00 ~ 20:00

②ASAトレーニングジムゼロワン(寝太郎町二)

- ◎日時 10月中の希望する時間帯で受講(初回のみ要予約)
- 平日 10:00 ~ 22:00(水曜日は定休日) ●土曜日 10:00 ~ 21:00
- 日曜日 10:00 ~ 15:00

③カーブス(おのだサンパーク内またはイオン小野田内)〈女性限定〉

- ◎日時 10月中の希望する時間帯で受講(要予約)
 - 平日 10:00 ~ 13:00 および 15:00 ~ 19:00(日曜日、祝日は定休日)
 - 土曜日 10:00 ~ 13:00
- ※内容等詳しくはお問い合わせください。

〒756-8601 山陽小野田市役所 保険年金課 (☎ 82-1189 FAX 82-1210)




健康で長生きのまちづくりフォーラム

- ◎日時 9月24日(日) 13:00 ~ 16:00(受付 12:00 ~)

◎場所 山口東京理科大学 7号館

◎講演(13:00 ~)

- 演題 「大学生から高齢者まで!笑顔で年を重ねるために今からできる身体づくり」
- 講師 町田 修一(順天堂大学 大学院 スポーツ健康科学研究科教授)
- ◎みんなでスマイルエイジングトーク(14:40 ~ 15:30)
- 演題 「いつまでも人生楽しもう!聞いて!知って!フレイル予防!!」
- 登壇者 町田 修一、上林 雅樹(山陽小野田薬剤師会長)、大庭 尚子(山口東京理科大学講師)

- コーディネーター 嶋本 顕(同大学薬学部教授)
- 定員 240人(先着順) ○聴講料 無料
- 申込開始日 8月21日(月)
- 申込方法 電話または窓口、 WEB申請で申込み [WEB申請]

■同時開催 「模擬スマイルエイジング薬局」

- 時間 10:30 ~ 13:00
15:30 ~ 16:00
- 内容 ①ベジチェック(手のひらで推定野菜摂取量を測定する機器) ②血圧 ③体重(体組成)測定を行い結果を説明します。
※薬についての相談も受け付けます。

〒756-8601 山陽小野田市役所 健康増進課 (☎ 71-1814)