



# 11月イベントカレンダー



日付	イベント	問合せ先
1 (水)		
2 (木)	川上地区でウォーキング! (川上地区) すくすく相談・すくすくベビーサークル (厚狭地区複合施設)	71-1814
3 (祝)	継続できる体幹トレーニングで筋力アップ! (おのサンサッカーパーク)	71-1814
4 (土)	「健康ウォーク」～厚狭地区を散策しよう～ (出合地域交流センター)	73-2069
5 (日)	親子でできるエクササイズ (厚狭地区複合施設)	71-1814
	簡単ヨガで身体も心もリフレッシュ! (厚狭地区複合施設)	
	レノファ山口ホーム最終戦 (維新みらいふスタジアム)	
6 (月)		
7 (火)	子育て応援カフェ ハンドメイド教室 (有帆地域交流センター)	84-4090
8 (水)	子育て応援 ハーブサロン (埴生地域交流センター)	76-0066
9 (木)	「男の腕まくり」(出合地域交流センター)	73-2069
10 (金)	ウォーキングマイスター企画 (ウォーキング)	71-1814
11 (土)	もぐもぐはかせ・ミニしょくいくはかせ教室	71-1814
12 (日)	本山おもちゃ図書館「アレルギー対応の手作りおやつ」講座	88-2001
13 (月)	レクリエーション教室 (高泊地域交流センター)	84-1500
14 (火)	健康相談・離乳食ひろば (厚狭地区複合施設)	71-1814
	ヨガ教室 (高泊地域交流センター)	84-1500
15 (水)		
16 (木)	「健康寿命を延ばそう!～健腸長寿の方法～」 (本山地域交流センター)	88-2001
17 (金)		
18 (土)	小学生カローリング教室 (須恵地域交流センター)	83-3360
19 (日)	第14回 SOS 健康フェスタ (厚狭地区複合施設)	71-1814
20 (月)		
21 (火)	男のキッチン (厚陽地域交流センター)	74-8400
22 (水)	子育て輪づくりサークル (有帆児童館)	83-7473
23 (木)		
24 (金)		
25 (土)	第6回スマイルコースト・ウォーク (埴生～焼野)	82-1313
26 (日)	マタニティひろば (厚狭地区複合施設)	71-1814
27 (月)		
28 (火)	ヨガ教室 (高泊地域交流センター)	84-1500
29 (水)		
30 (木)	医師会健康ミニ講座 (厚狭地区複合施設)	71-1814
	すくすく相談 (スマイルキッズ)	

いもほり  
(スマイルキッズ)

無料  
歯科健診

オンラインフェスタ  
動画配信

# 11月 November



## スマイルエイジング 強化月間



11月に様々なイベントや取り組みを行っています!  
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。



市ホームページ

# 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!

応援サポーターはこの“のぼり旗”が目印です!



## ～講座・教室に参加しよう!～

### 山陽小野田医師会

健康ミニ講座の開催  
 日時 11月30日(木)14:00～15:00  
 場所 厚狭地区複合施設  
 演題 人類の進化と生活習慣病について  
 考えてみませんか  
 講師:たみに内科循環器科 民谷正彰  
 ※申込み不要

### 母子保健推進協議会

\*子育て輪づくりサークルの開催  
 11/22 有帆児童館(83-7473)  
 \*すくすくベビーサークル(保健センター)  
 11/2「ペタペタ ポンポンしよう!」  
 ※申込み不要

### SOS かたつむりで行こう会

11/19 第14回 SOS 健康フェスタ開催  
 場所 厚狭地区複合施設  
 11/12～30 オンライン動画を配信

### 各地域交流センター

※詳細は各地域交流センターにご確認ください。

本 山:11/16(木)健康講座「健康寿命を延ばそう!～健腸長寿の方法～」を実施 他  
 赤 崎:11/2(木)・16(木)健康体操 他  
 須 恵:11/18(土)小学生カラーリング教室 他  
 小野田:11/21(火)シニア健康教室(コグニサイズ) 他  
 有 帆:11/30(木)シニアの健康教室(言語聴覚士によるめざせ健康) 他  
 高 泊:11/13(月)レクリエーション教室、11/14(火)・28(火)ヨガ教室 他  
 高千帆:11/30(木)健康講座「笑年学級(講演:睡眠時無呼吸症候群)」 他  
 厚 陽:11/21(火)男のキッチン 他  
 厚 狭:11/14(火)寿大学第7回講座「より良い睡眠」(山口労災病院出前講座) 他  
 出 合:11/10(金)主催講座「健康講座」～安全にご飯を食べる～ 他  
 植 生:11/28(火)寺子屋「植～生」ニュースポーツ体験 他

### 食生活改善推進協議会

ねんりんカフェの開催  
 11/7 赤崎本山 11/9 須恵  
 11/8 有帆 11/30 高泊  
 11/12 高千帆 11/17 植生  
 11/8 厚狭 11/8 出合  
 11/21 厚陽  
 ※一度お問い合わせください  
 (健康増進課 71-1814)

## ～地産地消で新鮮な食材を食べよう!～

### 川上地区ゆめ市場川上

\*毎週火・土曜日 AM7:00～12:00  
 朝摘みの新鮮野菜と川上地区で採れた原料を使ったおもち、クッキー、シフォンケーキ(米粉)などを販売  
 \*11/18 収穫祭の実施  
 住所 大字厚狭 4401

### カレーとコーヒー ファイン

地元の野菜を使ったメニューの提供  
 住所 厚狭 459-3

### 株式会社 花の海

地産地消・野菜たっぷりのランチメニュー提供  
 住所 植生 3392

### マルキュウ

\*健康に関するパンフレット配布  
 \*青果地産地消コーナーの設置  
 実施場所 マルキュウ厚狭店、アルク小野田店、アルク港町店、マルキュウ高千帆店

### マックスバリュ

地産地消商品の販売  
 実施場所 マックスバリュ小野田店、マックスバリュ厚狭店

## ～自分の体を知ろう!～

### スマイルエイジング薬局

体組成計による無料測定  
 実施場所  
 ・アイエム薬局(くし山二丁目)  
 ・おひさま薬局(大字西高泊)  
 ・さくら薬局(赤崎二丁目)  
 ・すえ薬局(須恵一丁目)  
 ・第一薬局住吉店(住吉本町)  
 ・千代町薬局(稲荷町)  
 ・西日本薬局小野田店(大字東高泊)  
 ・ファミリー薬局本町店(住吉本町)  
 ・めで薬局(大字小野田)  
 ・かのみ薬局(新生一丁目)

### カーブスイオン小野田

体年齢・体力年齢のチェックとその結果に合わせた正しい運動習慣と食生活のご提案  
 住所 東高泊 784

### 山陽小野田歯科医師会

11/8～14 無料歯科健診を実施  
 実施場所  
 市内の歯科医師会に加入している  
 歯科医院(26か所)  
 ※事前に実施しているか要確認!

### 眼鏡市場

(おのだサンパーク内 1階)  
 視力と聴こえの無料チェック

### 木洩木

体組成計による無料測定  
 住所 大字有帆 70-72

## ～図書館に行こう!～

### 中央図書館

\*11/26(日)図書館フェスティバル  
 \*「本で笑顔!フォトコンテスト」作品展  
 展示期間 10/21～11/26  
 入館者による投票(10/21～11/14)  
 11/26の図書館フェスティバルで表彰式

### 厚狭図書館

健康情報棚の設置、健康フェスタでの健康関連資料の展示

## ～お得な特典!!～

### 癒しのサロンアメリジスト

\*さすってほぐすヒーリングケア + 脳のデトックスケア 20分無料体験  
 \*脳のデトックスケア + ヒーリングケア 20分無料体験  
 住所 鴨庄 249-4

### ぽん菓子ファクトリー ぽんの時間(ほりうち(株))

玄米パフを使った、ちょい足し栄養メニューや食べ方をお伝えします。  
 住所 日の出三丁目 7-21

## ～足・シューズの情報を得よう!～

### シューズショップイノウエ (おのだサンパーク内 1階)

おすすめのウォーキングシューズ  
 コーナー設置

### ゲンキ・キッズ (おのだサンパーク内 2階)

期間中、足のサイズを計測された  
 お子様に風船をプレゼント

### ヒマラヤスポーツ&ゴルフ (おのだサンパーク内 2階)

足型を測定し、足のお悩み改善  
 と最適なシューズのご提案

## ～市民体操 SOS おきよう体操で身体を動かそう!～

### ウエスタまるき

市民体操の楽曲を店内放送で流し啓発  
 実施場所 ウエスタまるき厚狭店、まるき小野田大学通り店、ウエスタまるき中川店、ウエスタまるき神田店

### FM スマイルウェーブ

\*FM ラジオ内で健康情報を発信  
 \*SOS おきよう体操を放送

## ～健康につながる情報を得よう!～

### リハビリデイサービス プラスワン

\*施設内に運動や健康のための知識を掲載  
 \*施設の Instagram で運動動画を掲載  
 住所 セメント町 6-2

### ローズガーデン (おのだサンパーク内 1階)

市オリジナルレシピ・健康情報  
 チラシの配布

### 市内郵便局

健康情報コーナーの設置  
 実施場所 市内郵便局(10か所)

### レノファ山口 FC

市民体操等スマイルエイジング  
 強化月間に関する PR 及び動  
 画作成

### 山陽小野田薬剤師会

山陽小野田薬剤師会と山口東京理科大学の連携による啓発  
 \*「フレイル予防」をテーマに、山口東京理科大学の学生がポスター等をデザインし、市内の薬局において配布・掲示。フレイル予防に関する知識(体重管理・筋力の維持)等の普及・啓発活動を実施

### 山陽小野田市立山口東京理科大学