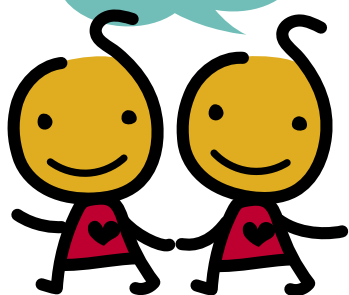


健幸イベント
2024



スマイルエイジング強化月間 イベント紹介

「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。

問・田健康増進課 (☎ 71-1814 ☎ 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、野菜たっぷりメニュー紹介等

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



【市HP】



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！

参加者には、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

9月2日(月)～10月31日(木)に電話またはWEB申請、E-mail、窓口



【市HP】



【WEB申請】



運動イベント

レノファ山口直伝！健康なカラダづくり ～自分のライフスタイルに生きる運動講座～

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！選手に会えるかも！

●対象 市内在住または在学・在勤の人

●日時 11月4日(休) 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で開催します。

●定員 30人（先着順）

●申込期間・方法 9月5日(木)～10月31日(木)に電話

またはWEB申請、E-mail、窓口



【市HP】



【WEB申請】



池上丈二選手とヘナン選手
(レノファ山口FC シャレン選手)