



健康推進員基礎コースの受講生募集

- ◎対象 自身や地域の健康づくりに興味のある人
- ◎場所 厚狭地区複合施設 ※3・4回目の会場は後日お知らせします。
- ◎受講料 無料（ただし、8月21日(木)と11月20日(木)は食材費別途)
- ◎定員 15人（先着順）
- ◎申込期限・方法 7月8日(火)までWEB申請または電話、来所



【WEB申請】

開催日		内容（全7回ですが全ての講座に参加できなくても認定）
1	7月10日(木) 14:00～16:00	講演会「がん予防について」（公開講座：定員30人） 講話「市の健康課題について」 ※公開講座のみの参加も可能です。
2	8月21日(木) 9:30～11:30	オリエンテーション、講話「栄養バランスについて」、試食会「市販で買えるカルシウム食品」
3	9～11月の どこか1日	お住まい近くの健康推進員の活動見学・体験（地区活動を行う日）
4	9月または 10月ごろ	こころの健康について（こころのサポーター養成講座）
5	11月20日(木) 9:30～12:00	実技「SOSおきよう体操」、調理実習
6	12月18日(木) 9:30～11:30	運動実習「フレイル予防ストレッチ・筋肉トレーニング」
7	1月23日(金) 9:30～11:30	講話「地域づくりについて」、教室のまとめ、修了証授与式

問・図 健康増進課（☎ 71-1814）



こころほへルスサポートジム受講生募集

筋力アップ運動やストレッチ等で体を動かして生活習慣病を予防しましょう！  
8月中の希望する時間帯で下記①～④のスポーツジムが最大8回利用できます。

- ◎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10人（応募多数の場合は抽選）
- ◎申込先 保険年金課、山陽総合事務所、各支所
- ◎申込期限・方法 7月15日(火)17:00（必着）までに電話、WEB申請、窓口

①スポーツコアアルファ（高栄三丁目6-22）

- 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（鴨庄81-1）

- 平日・8月11日(祝) 9:30～22:00（水曜日は定休日）
- 土曜日 9:30～22:00 ●日曜日 10:00～16:30

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〉

- 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

④アシスト24山陽小野田（セメント町6-1）

- 平日 10:30～14:30、15:30～19:30（水・日曜日、祝日はノースタッフデーのため利用不可） ●土曜日 10:00～14:00、15:00～19:00



【WEB申請】

問・図 保険年金課（☎ 82-1189）