

スマイルエイジング強化月間

チャレンジ「たった5分！SOS おきよう体操を習慣にしよう！」

参加者（グループ・団体）大募集！



僕と一緒に SOS おきよう体操をしよう！

レノファ山口の池上選手
撮影：令和7年8月（おのサンサッカーパーク）



「SOS おきよう体操」YouTube

動画はこちら →



「スマイルエイジング」推進の一環として、11月の「スマイルエイジング強化月間」に、健康の基本となる運動の習慣化を目指し、市民体操「SOS おきよう体操」を行うチャレンジです！参加は簡単！

- ①事前申込を済ませ、
- ②市民体操をして、
- ③電話・FAX・メールで実施回数および実施人数を報告するだけ！！

*スマイルエイジングとは、笑顔(=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(=エイジング)ことです。

応募要件

応募開始：令和7年9月1日（月）

※できるだけ10月中に登録してください。

公募対象：グループ（2人以上）・団体（園、学校、企業など）

実施内容：①事前に応募し登録する

※希望されればSOS おきよう体操のDVDをプレゼントします。

②11月の強化月間中に山陽小野田市民体操 SOS おきよう体操を実施する

③12月8日（月）までに、応募者名、11月中の実施回数および実施人数を市健康増進課へ報告する。（TEL、メール、来所、FAX）

応募方法：TEL、メール、来所、FAX、電子申請

申込み・問合せ先 山陽小野田市健康増進課（厚狭地区複合施設内）

電話：（0836）71-1814

FAX：（0836）39-5624

メール：hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp



スマエジちゃん



電子申請



報告のあった参加団体から抽選で
記念品を贈呈します！当選者には12月中に、
ご連絡します。

応募シート

参加団体名 _____

代表者名 _____

連絡先 _____

※該当する番号を○で囲んでください。

今までのスマイルエイジング強化月間(11月)中のSOS おきよう体操の参加状況について

1. 初参加

2. 2回以上の参加

※応募された参加団体（5人以上）に希望があれば1団体1回のみ市民体操出前講座を実施します！（先着20団体）

市民体操出前講座

1. 希望する

2. 希望しない