◎第17回SOS健康フェスタ【入場無料】

「ひと　まち　スマイル　健幸あふれる　つながりを」をテーマに楽しく健幸について、学び、体験できるイベントを開催します。詳細については右のSOSかたつむりで行こう会ホームページをご覧ください。ご来場お待ちしております。
問健康増進課（☎71-1814）

【日時】11月15日㈰ 9:30～14:30　【場所】厚狭地区複合施設

【講演会】（予約不要）
医師会講演会「目に優しいメディアの使い方～大人の眼精疲労対策と子供の近視対策～」



○**時間**　9:45～10:15
○**講師**　伊藤 忍（いとう眼科クリニック院長）

【測定コーナー】
- 骨密度測定
- InBody測定
- ベジチェック
- 血管年齢測定
- AGEs測定
- 血圧測定
- 体組成測定
- 握力測定
- 体力測定
- 脳の健康度測定
- 美肌チェック 等

【イベント】
9:30～　オープニングイベント
10:30～　はいはいレース（要予約）
12:00～　コンクール表彰式
14:00～　もちまき・菓子まき　等

【体験・相談・展示・販売ブース】



- 漢字づくり麻雀ゲーム
- ボッチャ
- 介護相談
- リハビリ相談
- 遊びコーナー（乳幼児対象）
- 貞任あん餅販売
- 有機農産物販売　等

【令和8年度 山陽小野田医師会健康ミニ講座】

●**日時**　11月19日㈬　14:00～15:00
●**場所**　市民館　会議室
●**講話**　「今日からはじめよう！！アイフレイル（目の老化）対策」
●**講師**　伊藤 忍（いとう眼科クリニック院長）
●**費用**　無料
※申込は不要です。
問健康増進課（☎71-1814）

【ミニしょくいくはかせ教室】

だしの旨味♡あったかにゅうめんを作ろう！
●**対象**　3歳半～就学前の子ども
●**日時**　1月16日㈮　①9:45～10:30　②11:00～11:45
●**場所**　スマイルキッズ
●**定員**　各回6人
●**持参物**　エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶（水分補給）
●**参加料**　1人200円
●**申込期限・方法**　1月10日㈯までにWEB申請
問健康増進課（☎71-1815）

【第9回緩和ケア市民公開講座 元気なうちに考える 私らしい生き方～ACPの前から始めるアドバンス・ライフ・プランニング～】

「がんと診断された時からの緩和ケアの推進」に向け、緩和ケア市民公開講座を開催し、がんの予防・早期発見から治療・早期からの緩和ケア・公的なサービス等の啓発を行います。

●**日時**　11月28日㈮　10:00～12:30
●**講演・内容**　「知っておくと安心！暮らしを支える制度と相談窓口」、「山口県のがん検診について」、「自分らしく生きるための終活講座」、展示体験コーナー



●**場所**　山口大学医学部附属病院A棟1階大講義室（オーディトリアム）
●**定員**　200人　●**参加費**　無料
●**申込期限・方法**
11月27日㈮までに電話、WEB申請
問・申山口大学医学部附属病院 緩和ケアセンター事務局（☎85-3070）