

◎健康推進員養成講座の受講生を募集します

地域の健康づくりを進める健康推進員として活動できる人を募集しています。対象は市内在住で“自分や家族の健康を見直したい”“健康づくりの仲間がほしい”“健康づくりに関心がある”人などです。保健事業の紹介や地区のウォーキングの開催、各公民館での「健康体操」などを通じて、現在約350人いる健康推進員と一緒に健康づくりの輪を広げませんか。

- 講座日程 時間はいずれも9:30～11:30（調理実習実施日は12:30まで）

学習テーマ	小野田保健センター	出合公民館
開講式、講義「市の保健事業を知ろう」	6月10日(火)	6月17日(火)
健康チェック、体力チェック 講義「自分に合った運動とは」	7月8日(火)	7月15日(火)
講義「生活習慣病予防について学ぼう」 講義「健康推進員とは」	8月12日(火)	8月19日(火)
講義「食事バランスこうやってとろう」 調理実習	9月9日(火)	9月16日(火)
講義「市の医療費、どうなってるの？」 講義「保健統計からみる市の課題」	10月14日(火)	10月21日(火)
健康推進員の活動紹介・交流、閉講式 医師の講演会（午後からの予定）	11月13日(木)	11月20日(木)

※6回で1コースです。

- 定員 各会場につき30人程度
- 受講料 無料（調理実習材料費1人300円）
- 申込期限 5月23日(金)
- 申込方法 窓口または電話にて申込み
- 問い合わせ・申込先 健康増進課

【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

■小野田保健センター

○とき 4月24日(木) 9:30～11:15

■仮設山陽総合事務所

○とき 5月8日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者

■小野田保健センター

○とき 4月24日(木) 10:00～11:30

○内容 折り紙で作る「かぶと」

■仮設山陽総合事務所

○とき 5月8日(木) 10:00～11:30

○内容 折り紙で作る「こいのぼり」

【育児学級】（母子健康手帳・筆記用具持参）

- 対象 生後3か月～6か月の乳児とその保護者
- ところ 小野田保健センター

■1回目（4月18日(金) 13:30～15:30）

○内容 小児科医講話、座談会、歯科指導、予防接種の受け方等

■2回目（5月16日(金) 13:30～15:30）

○内容

育児のポイント、離乳食について（調理実習）

※2回で1コースです。

※1週間前までに健康増進課へ申し込んでください。

【介護者の集い】

- とき 4月21日(月) 13:30～15:00

●ところ 中央福祉センター

※送迎については、社会福祉協議会（☎83-2344）にご相談ください。

【健康体操】

■赤崎公民館

○とき 5月1日(木) 9:30～11:00

○内容 健康チェック、SOSおきよう体操、はつらつ山口健康体操など

【健康相談】

■小野田保健センター

○とき 4月10日(木) 9:30～11:30

■仮設山陽総合事務所

○とき 4月17日(木) 9:30～11:30

