

## ◎年越しスリム教室の受講生を募集します

ひとりではなかなか続かないダイエット。そんなあなたを保健師や栄養士がお手伝いします。年末年始を含めてあなたの毎日の生活習慣を振り返り、日常生活に運動を取り入れる習慣を身につけませんか？

- 対象 市内在住の概ね40歳以上75歳未満で、日常生活（運動や食習慣）を改善したいと思っている人（昨年度の受講者を除く）
- 日程 時間は9:30～11:30（③は14:00まで）

①	10月28日(火)	開講式 オリエンテーション 講話「生活習慣病について」「上手な食品の選び方」
②	11月11日(火)	講話「運動の実際」 運動実習(1) ストレッチ・ウォーキング
③	11月18日(火)	運動実習(2) ウォーキング（おのだサンパークまでの往復） 食事バイキングを活用した昼食の選び方
④	12月16日(火)	運動実習(3) 家庭でできる筋力トレーニング
⑤	1月20日(火)	運動実習(4) ストレッチ，筋力トレーニング
⑥	1月27日(火)	座談会，個別相談 閉講式

- ところ 小野田保健センター
- 参加料 無料（③の昼食代は実費負担）
- 申込期限 10月17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

- 定員 30人程度（先着順）



## 【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 9月25日(木) 9:30～11:15

## ■仮設山陽総合事務所

○とき 10月2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 9月25日(木) 10:00～11:30

○内容 牛乳パックで作る「パクパク人形」

## 【介護者の集い】

●とき 9月8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。

## 【健康相談】

## ■小野田保健センター

○とき 9月11日(木) 9:30～11:30

## ■仮設山陽総合事務所

○とき 9月18日(木) 9:30～11:30

## 【健康体操】

## ■赤崎公民館

○とき 10月2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

※健康手帳，運動のできる服装，水分補給用の水やお茶をご用意ください。

## 【厚狭郡医師会 市民講座】

●とき 9月21日(日) 10:00～11:00

●ところ 厚狭准看護学院

●演題 「認知症について」

●講師 山田 かおり（認知症看護認定看護師）

●参加料 無料 ●定員 80人（先着順）

●問い合わせ先 健康増進課

## 【小野田医師会 健康ミニ講座】

専門医から病気の予防や治療などの話が聞ける「健康ミニ講座」を開催します。

●とき 9月25日(木) 14:00～15:00

●ところ 中央図書館

●演題 「白内障について」

●講師 長谷川 靖（長谷川眼科院長）

●参加料 無料 ●定員 80人（先着順）

●問い合わせ先 健康増進課