

◎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