

(様式1)



山口市

報道資料

令和7年4月24日

1 件名	山口市保健センター×山口市立中央図書館コラボ教室 「図書館で学ぶウォーキング教室～緑であふれた中央公園を歩こう～」 のご案内
2 日時	令和7年5月16日(金) 10:30～12:00(開場10時)
3 場所	山口情報芸術センター(YCAM) 2階スタジオB (市立中央図書館併設)
4 内容	<p>市保健センターと中央図書館のコラボ教室です。効果的で正しいウォーキング方法を学び、中央公園をウォーキングします。</p> <p>■内容：健康に効果的な歩き方に関する講義と実技 (※雨天時は、講義と簡単な実技および中央図書館見学)</p> <p>■講師：健康運動指導士 澄川 絵里奈 氏</p> <p>■定員：30名(要申込)</p> <p>■参加費：50円(保険料を含む)</p> <p>■持ち物：タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具</p> <p>■服装：歩きやすい服装と靴、帽子</p> <p>■申込：4月16日(水)～5月15日(木)に、山口市健康増進課に電話または、 こちら(https://logoform.jp/form/XCim/926268)から</p> <p>～企画展示の紹介～ 教室に合わせて中央図書館では、4月16日(水)から5月16日(金)まで、「毎日少しずつ動いて身体活動量アップ」をテーマにした展示と、関連図書の紹介を行います。本の貸し出しも可能です。</p>
5 問い合わせ	山口市保健センター(山口市健康増進課 健康づくり担当) TEL 083-921-2666 / 内線 4142 FAX 083-921-2672 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp

図書館で学ぶウォーキング教室

～緑であふれた中央公園を歩こう～

5/16
(金)

10：30～12：00（開場10：00）

山口情報芸術センター2階 スタジオB

効果的で正しいウォーキング方法を学び、中央公園をウォーキングしませんか？（※雨天時は、講義と簡単な実技、中央図書館見学を行います。）

講師 澄川 絵里奈 先生（健康運動指導士）

定員 30名（要予約）

参加費 50円（保険料を含む）

服装 歩きやすい服装と靴、帽子

持ち物 タオル、筆記用具、
水分補給用の飲み物



【申込み・問い合わせ】

申込み期間

4/16（水）～5/15（木）

山口市保健センター（健康増進課）
電話（083-921-2666）または、
下の二次元コードから！



～企画展示紹介～

中央図書館では、4/16（水）～5/16（金）まで

「毎日少しずつ動いて身体活動量アップ」をテーマとした展示と、
関連図書の紹介を行います。図書の貸し出しも可能です。



山口市健康増進課の

Instagramで

健康情報をチェック！



簡単レシピの紹介



保健師の
つばやき



健康に関するコラム



講座のご案内・報告



山口市健康づくり推進キャラクター
けんそう



山口市健康増進課の
講座・イベントや
健康づくりのポイント、
その他、お役立ち情報をお届けします！

\ Follow me !! /



@YAMAGUCHI_CITY_KENKO

山口市 健康増進課

