を希望する方など多様なミドル・シニア層のためのキャリアプラン塾です。参加者同士で経験交流を図りませんか。詳細は下の二次元コード参照。

▼**日時** 6月13日、20日、7月11日、25日（いずれも金曜）18時30分～20時30分

▼**対象** 45歳以上の方

所申問 山口キャリア形成・リスキリング支援センター（小郡黄金町2・21スクエア新山口2階）☎083・902・6470、✉carigaku_yamagu@pasona.co.jp

講座

地域で介護予防

いつまでも元気で自立した生活を送れるように、地域の仲間と介護予防に取り組んでみませんか。

【介護予防出張講座】

転倒骨折予防や認知症予防、栄養改善等の介護予防に関することを、高齢者の所属する団体に、専門の講師が出向いてお話します。

【いきいき百歳体操】

おもりを使ったゆっくりとした筋肉運動で、高齢の方、体力の弱い方、どなたでも実施可能な体操です。高齢者を含む5人以上の団体に講師を派遣し、体操指導等を行い、自主活動を支援します。

申問 お住いの地域の地域包括支援センターまたは高齢福祉課☎083・934・2758

人権学習講座（7、8月開催分）

期日	講座名	講師	場所
7/3（木）	外国人市民から見た山口市での暮らし	ヘマ・ガルベス・ルイス氏（山口市国際交流員）	吉敷地域交流センター
7/22（火）	子どもの権利をまもるために～子どもとおとなのいい関係～	福田みのり氏（山陽小野田市立山口東京理科大学共通教育センター准教授）	大内地域交流センター
8/5（火）	日本におけるハンセン病政策の変遷と人権について	佐々木耕治氏（山口県教育庁人権教育課教育調整監）	佐山地域交流センター
8/28（木）	発達障がい児の理解と支援～全ての子どもたちが健やかに成長するために～	須藤邦彦氏（山口大学教育学部特別支援教育教室准教授）	秋穂地域交流センター

▼**時間** 13時30分～15時30分

▼**定員** 30人程度（各回オンライン受講可）

申問 各開催日の1週間前（託児希望の方は2週間前）までに下の二次元コード、電話、FAXのいずれかで氏名、電話番号、講座名、託児・手話通訳・要約筆記希望の有無を、人権推進課☎083・934・2767、FAX083・934・2702

シルバーふれあいパソコン・スマホ教室

【①個人講習】

パソコン・スマートフォンに関することをマンツーマンで指導します。

▼**日時** 7月4日（金）、18日（金）10時～11時30分、13時～14時30分

▼**場所** 山口しあわせプラザ（上竪小路89・1）

【②訪問講習】

講師がご希望の日時に自宅へ訪問し、マンツーマンで指導します。

【③小郡PCアドバイス】

パソコン・スマートフォンに関することをマンツーマンで指導します。

▼**日時** 7月2日（水）、16日（水）10時～11時30分、13時～14時30分

▼**場所** 小郡地域交流センター

リサイクルプラザ 7月のアイデア講座

問 やまぐちエコ倶楽部（大内御堀10489-8）☎083-927-7122 ●**時間** 10時～12時 ●**料金** 無料

講座名		期日
布ぞうり		1、8、15、29（いずれも火曜）
さき織り（ポーチ）※1		3（木）、10（木）
モチーフ編み（がま口）		4（金）、18（金）
かんたんリフォーム（ネクタイからポーチ）		4（金）、18（金）
はじめてのパッチワーク（ピンクッション）		5、12、19（いずれも土曜）
卓上織り（コースター）		8（火）、24（木）
たのしい縫い物（さげもん、金魚）		15（火）、29（火）
モラ（モンステラの葉の額）		15（火）
和服に親しむ（浴衣）		16（水）
夏休み子ども講座【7月1日（火）受付開始】	牛乳パックから※2 紙すきハガキ	21（月・祝）9：30～12：00
	ネイチャーゲーム※3	26（土）10：00～12：00
	竹で水鉄砲を作ろう※4	27（日）10：00～12：00
	ダンボールコンポスト※2	29（火）9：30～11：30

※1…6月からの継続受講／※2…保護者と参加6組／※3…保護者と参加10組／※4…保護者と参加10組　場所は山口県児童センター

※講座の詳細は、右の二次元コードからご確認ください。フリーマーケットやおもちゃの病院の情報も発信しています。

◆いずれも
▼料金　1800円
▼持参品　パソコン（貸出可、別途200円）、スマートフォン
申問　①②山口市シルバー人材センター☎083-924-5396、③山口市シルバー人材センター小郡☎083-976-1170

夏の伝統工芸&ものづくり体験

【①陶芸】
手びねりで茶碗を作り、窯で焼きあげます。
▼日時　7月26日（土）10時、11時、13時、14時
▼対象　小中学生（小学生は保護者同伴）各回抽選8人
▼料金　600円
※8月中のお渡しが出来ない場合もありますのでご了承ください。

【②大内塗「あなただけの大内鈴人形を作ろう」】
筆で顔と着物を描いて、大内塗のストラップを作ります。漆を使用するので、かぶれに注意ください。（手袋持参も可）
▼日時　7月27日（日）13時30分
▼対象　小中学生（小学生低学年は保護者同伴）抽選20人
▼料金　1800円
※8月17日（日）～24日（日）にお渡し予定です。

【③木工「君のマリオネット（あやつり人形）を作ろう」】
用意されたパーツで、2種類の中から選んであやつり人形を作ります。
▼日時　8月3日（日）10時、13時30分
▼対象　小中学生（小学生低学年は保護者同伴）各回抽選10人
▼料金　800円
※その他にも【④親子料理教室】、【⑤木で遊ぼ】があります。
所申問　①～④は、7月4日（金）までに、山口ふるさと伝承総合センター（下竪小路12）☎083-928-3333

スポーツリズムトレーニング フェスティバル「親子でリズムジャンプ」

●日時・場所　8月2日（土）…小郡地域交流センター
8月3日（日）…やまぐちリフレッシュパーク

時間	受付	対象
① 10:00～10:45	9:45から	年中・年長親子①
② 11:00～12:00	10:45から	年中・年長親子②
12:00～13:00		昼食・休憩
③ 13:00～14:00	12:45から	小学生低学年親子
④ 14:15～15:15	14:00から	小学生中・高学年親子

●内容　「リズムを変える。すべてが変わる。」リズムに触れて体を動かす新しいトレーニングです。音楽に合わせて体を動かしたりジャンプしたりします。全国の幼稚園や小学校、プロ野球をはじめプロスポーツにも取り入れられています。運動能力や集中力、認知能力の向上、ケガの予防、キレのある動きやスポーツパフォーマンスの向上が期待できます。
●定員　各クラス親子抽選20組
●講師　森宜裕氏（認定シニアインストラクター）
申7月16日（水）までに、下の二次元コードからお申し込みください。
問スポーツ交流課☎083-934-2875
✉sports@city.yamaguchi.lg.jp

働く婦人の家講座

【くらしと経済】
▼日時　6月28日、7月5日、12日、8月2日（いずれも土曜）13時30分～15時30分
▼内容　豊かな老後のために知っておきたいお金の話、資産形成の基礎と戦略
▼料金　1200円

【仕事と家庭の両立のためのバックアップセミナー　しあわせを呼ぶことば】
▼日時　7月19日（土）14時～16時、7月20日（日）10時～12時
▼講師　山下景子氏（作家）
▼内容　季節の言葉（夏編）、風の言の葉

【おやこで楽しむひろば】
▼日時　7月23日（水）①⑤9時30分～13時、②③④10時～12時
▼内容　①おやこクッキング、②エコクイズ（旬の野菜やエコマーク）、③こども防災教室、④おやこ歯みがき教室、⑤エコフリーマーケット
▼対象　こども（小学生まで）と保護者
※①のみ小学生と保護者対象
▼料金　①のみ1人500円。詳細は左の二次元コード参照。
申問　開催日の1週間前までに、来所、往復はがき、下の二次元コードで、住所、氏名、年齢、電話番号、講座名、託児の有無（生後6カ月以上400円必要）を明記の上、働く婦人の家（〒753-0056湯田温泉五丁目1-1）☎083-921-1929

新村則人のデザインワークショップ

資生堂、無印良品の広告や、瀬戸内デザインプリ審査委員長など活躍している新村則人氏による講

座です。

▼**日時・内容** ①7月19日（土）13時～17時「数字の絵本をつくろう」、②7月20日（日）10時～11時30分、13時～14時30分「葉拓であそぼう」

▼**対象** ①中学生～高校生抽選15人、②小学生各回抽選16人

▼**講師** 新村則人氏（グラフィックデザイナー）

▼**料金** 800円

▼**持参品** ①使わないカレンダー、鉛筆、定規、ハサミ、絵の具、色鉛筆、マーカーなど、②絵筆

所申問 6月15日（日）9時～29日（日）17時までに、下の二次元コード、または電話、窓口にて、C・S赤れんが（中河原町5・12）☎083・928・6666

①　②

音声訳講座

「音声訳」をご存知ですか。文字を音にして伝えるコミュニケーション方法です。初めての方、興味関心のある方ぜひご参加ください。

▼**日時** 7月19日（土）10時～12時30分

▼**場所** しらさぎ会館（堂の前1・5）

▼**講師** 安田知博氏（フリーアナウンサー、音声訳指導者）、音声訳グループみずの会

▼**対象** 市内在住の方

▼**定員** 20人

▼**持参品** 筆記用具

申問 7月3日（木）までに、氏名、連絡先、年齢を山口市ボランティアセンター☎083・922・7211、FAX083・924・1398

市民公開講座2025 知っちょる？山大病院

【いつまでも美味しく、安全に食べるために～摂食嚥下チームの挑戦～】

▼**日時** 6月28日（土）11時～12時30分

▼**場所** 宇部市立図書館2階講座室（宇部市琴芝町一丁目1番33号）

▼**講師** 津田潤子氏（山口大学医学部附属病院耳鼻咽喉科医師）、中村由子氏（山口大学医学部附属病院摂食嚥下認定看護師）

申問 下の二次元コードまたは山口大学医学部附属病院広報戦略センター☎0836・22・2009

山口大学公開講座

▼**日時** ①社会人のためのDX入門…7月23日、8月6日、27日、9月10日（いずれも水曜）18時30分～20時、②すべての道はローマに通ず…8月5日（火）13時～14時30分

▼**場所** 山口大学吉田キャンパス（吉田1677・1）

▼**内容** ①DXの取り組み事例を知り、そこではどのようなデジタル技術やデータが活用され、新しい価値の創出につなげているのかを学ぶ初学者向けの講座、②アッピア街道の歴史について、講師による研究を踏まえて学ぶ講座

※詳細は下の二次元コード参照。

▼**対象** ①社会人先着20人、②先着40人（どなたでも）

▼**講師** ①湯浅修一氏（教育・学生支援機構・准教授（特命））、②南雲泰輔氏（人文学部・准教授）

▼**料金** ①4800円、②1200円

申問 ①は7月3日（木）までに、②は17日（木）までに山口大学地域未来創生センター☎083・933・5059

イベント

基礎からのノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、下半身だけでなく上半身も使い、全身の筋肉の90％を動かす有酸素運動と言われています。健康を維持したい、健康寿命を延ばしたい、体力をつけたい方にお勧めで、何度でも参加できます。

▼**日時** 6月28日、7月12日、26日、8月9日（いずれも土曜）10時～12時

▼**場所** 阿知須地域交流センター（6月28日は山口きらら博記念公園東駐車場周辺）

▼**定員** 先着20人

▼**講師** 山本陸記氏（日本ノルディックウォーキング協会公認マスタートレーナー）

▼**料金** 500円／回

▼**持参品** ポール（お持ちでない方は無料で貸し出し有）

申問 各開催日の2日前までに、電話またはEメールで、阿知須地域交流センター☎0836・65・2022、✉ajisu@city.yamaguchi.lg.jp

れきみんファミリーデー

毎月第3日曜日は、れきみんファミリーデー。子ども向けギャラリートークや昔のくらしを体験できます。6月のテーマは「昔の室内遊び」です。

▼**日時** 6月15日（日）10時～12時、13時～15時

所問 歴史民俗資料館☎FAX083・924・7001