

おしゃべりセラピー &健康相談

【おしゃべりセラピーとは？】

肩や手などの揉みほぐしを受けながら、講師とおしゃべりをします。心も体も揉みほぐされますよ！

※人数多数の場合は、一人あたりの時間が短くなる場合があります。

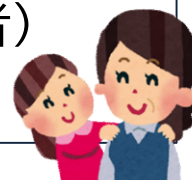
日 時：令和7年 7月 18日(金) 10:00～11:30

※申込は不要です。上記の間で好きな時間にお越しください。

場 所：徳地地域交流センター 1階 講座室1

講 師：Hikarela(ヒカリラ) 松崎ひかり さん
(タイ古式セラピスト&ルーシーダットン指導者)

参加費：無料



【おしゃべりセラピーのお申込・お問合せ先】
徳地地域交流センター TEL0835-52-0217

市の健康相談も同時開催！

予約の必要はありません。

10時から11時の間に講座室1にお越しください。

内 容：体組成測定・骨の健康度測定、血圧測定、
保健師・管理栄養士の健康相談

持参品：健康診査結果等(お持ちの方のみ)

初めての方でもお気軽に
お越しください



こんなお悩みはありませんか？

- ・最近、誰とも話をしていない
- ・足腰が弱くなった
- ・最近、血圧や体重を測っていない
- ・食欲がない
- ・簡単にできる運動を知りたい

健康相談のお問い合わせ先

健康増進課 健康づくり徳地担当

電話 0835-52-1114

とくぢネットワーク5研修会 開催場所変更のお知らせ

参議院選挙のため、開催場所が徳地地域交流センター大会議室から
山口市徳地文化ホール 2階 会議室1・2
(山口市徳地堀1527-3) に変更になります。

なお、他詳細につきましては、以下のとおりです。

わいわい話そう七夕茶話会

お菓子を食べながら、集まった皆さんと楽しくおしゃべりをして、徳地の未来について考えてみませんか？

日 時：令和7年7月7日（月）

13:00～	受付
13:30～	開会行事
13:45～	ワールドカフェ
15:15～	閉会行事



入場料：無料（申込不要）※当日受付名簿にご記入の上、ご入場ください。

講 師：NPO法人市民プロデュース 理事長 平田 隆之 様

【問合せ先】とくぢネットワーク5研修会事務局 TEL (0835) 52-0217・FAX (0835) 52-0049