



～3か月間チャレンジして条件達成でQUOカードPayプレゼント!～  
**「歩数アップサポート」に参加しませんか?**

期間を限定し、生活のなかで無理なく歩数アップできるようサポートします。

やまぐち健幸アプリでの参加で、簡単にチャレンジ!

【対象】18歳以上の市民及び市内に在勤・在学の方で、定期的な運動習慣はないが、運動にチャレンジしたい方

【実施期間】10月1日(水)～12月31日(水)の3か月間

【申込期間】9月30日(火)まで

【申込方法】①やまぐち健幸アプリをダウンロードしニックネームの後ろに“歩数アップ7”を入れて登録。その後、②二次元コードによる申し込み。

(2)紙媒体(申込用紙は交流センター窓口など)での参加も可能です。

詳しい取り組み方法や、プレゼントがもらえる条件は【**山口市 歩数アップサポート**】で検索!

【問合せ】山口市保健センター 083-921-2666



食推さん  
**地区民の料理教室** **要申込**

夏バテ回復。野菜、たんぱく質しっかり摂りましょう。主食・主菜・副菜をそろえて食べよう。

【日時】9月5日(金) 10時～12時

【場所】大歳地域交流センター 調理室

- 【メニュー】・肉野菜うどん  
 ・長芋のモズク和え  
 ・ほうじ茶プリン



【定員】15名

【参加費】200円

【持参物】エプロン、マスク

【申込期限】9月3日(水)まで

【申込先】大歳地域交流センター

083-922-4035

**「みんなの広場」** **要申込**

秋の身体づくりヨガを体得しましょう!

【日時】9月20日(土)

13時30分～15時30分

【場所】大歳地域交流センター2階講堂

- 【内容】・夏の疲れを和らげるヨガ  
 ・秋に来る泌尿器系のダメージをケアするヨガ  
 ・肩こり、膝痛、痩身に効くヨガの動きなど…

【講師】岡崎千絵先生(ゆるリラ健美講師)

【参加費】100円

【定員】20名(先着順)

【持参物】ヨガマット(無ければバスタオル)

【申込先】大窪:080-2904-8193



母推さんの子育て応援講座  
**防災講座** **要申込**

いざという時のために防災について学んでみませんか?

【日時】9月10日(水) 10時～11時

【場所】大歳地域交流センター2階和室

【講師】日赤山口県支部職員

【定員】10組程度

【対象】乳幼児をもつ保護者

【受付開始】9月1日(月)から

【申込先】大歳地域交流センター

083-922-4035



福祉に関するなんでも相談  
**ふくまる相談室** **相談料無料**

山口市地域福祉課が市内10カ所に開設している「ふくまる相談室」が定期的に出張してきます!ご家族での困りごと、ご近所での困りごと、気になること、不安なこと心配ごとを専門の相談員へご相談ください。

**ふくまる相談室**  
 (鴻南包括支援センター併設)  
 ☎083-934-3333  
 平日8:30～17:00

奇数月の  
 第2木曜日  
 9時～12時  
 定期的に行います

ちょっと  
 気になるよ…



子そだてマナビィ 受講生募集 **読書の秋** **要申込 無料**  
**本の好きな子どもに育てる** ～豊かな想像力は豊かな心を育む～

ネットで簡単に情報が手に入り、楽しめるものがあふれている中、なぜ本に親しむことが大切なのかについてお話をさせていただきます。また、読書が苦手な子どもや読み聞かせを落ち着いて聞けない子どもに対する読み聞かせの方法や、本の選び方のコツを学びます。

【日時】10月15日(水) 10時～12時

【場所】吉敷地域交流センター

【対象】0歳児～小学生の保護者 30人程度

【講師】森重 厚子 氏(学校司書)

【持ち物】筆記用具、お子様か保護者の方のお気に入りの本(可能な方)

【申込期限】10月2日(木)まで

【申込方法】電話または右の二次元コード(市ウェブサイトのお申し込み用メールフォーム)からお申し込みください。

抽選結果は当落どちらでもご連絡いたします。申込締切後、10月6日までに結果が届かなければ、お問合せください。



子そだてマナビィ申込 家庭教育応援サイト

【問合せ】市教育委員会 社会教育課083-934-2865

**山口市スポーツフェスタ2025**

詳細は、市ウェブサイト(右の二次元コード)をご覧ください。



さまざまなスポーツを体験することができるイベントを通じて、楽しく身体を動かしてみませんか。ぜひ、初めてのスポーツにも触れてみてください!もちまきやスタンプラリー、キッチンカーやミニパンマルシェの出店もあります。

【日時】9月28日(日) 10時～15時

【内容】

【場所】やまぐちリフレッシュパーク

【問合せ】市スポーツ交流課

083-934-2875

[sports@city.yamaguchi.lg.jp](mailto:sports@city.yamaguchi.lg.jp)

- ①スポーツ体験
- ②健康クイズコーナー
- ③筋肉量測定コーナー
- ④トレーニングルーム無料開放

インディカ、空手道、  
 少林寺拳法、ソフトニス、  
 ソフトボール、卓球、バドミントン、  
 なぎなた、ボクシング、  
 ニュースポーツ、ボッチャ、ラグビー、  
 ビックボール、フットソフトボール

**山口市地域クラブ指導スタッフ募集**

令和8年9月から部活動に代わって、市内在住の中学生が参加することができる「**山口市地域クラブ**」の指導者及び指導補助者として、登録していただける方を募集します。

地域の中学生のスポーツ・文化芸術活動と一緒に支えませんか。

【対象】「スポーツ・文化芸術活動の指導経験がある方」、「競技・種目等の経験があり、指導が可能な方」、「指導や競技・種目等の経験はないものの、活動の見守りは可能な方」※18歳以上

【申込先】右の二次元コード(市ウェブサイト)

【問合せ】市部活動地域移行推進室

083-934-2672



**【大歳地区9月の行事予定】**

- 1日(月) 燃やせないごみの日
- 5日(金) 食推さんの料理教室(10:00～)
- 10日(水) 母推さんの防災講座(10:00～)
- 11日(木) 金属・小型家電製品ごみの日
- 12日(金) ぶっくん来館日(15:20～16:00)
- 17日(水) びん・缶ごみの日
- 19日(金) パソコン相談

- 20日(土) みんなの広場(13:30～15:30)
- 21日(日) 地区カップ大会(8:30～)
- 22日(月) 古紙ペットボトル分別収集(大歳①)
- 25日(木) 古紙ペットボトル分別収集(大歳②)
- 28日(日) 地区バドミントン大会(8:30～)

※木曜日はプラ容器包装分別収集

維新みらいふスタジアムヘレノファ山口の応援に行こう 9月14日(日)19時～VS千葉