

# 報道資料

令和7年11月20日

1 件 名	若い世代の健康づくり教室 ～身体と心をスッキリ整える！未来の私のための健康習慣～
2 日 時	① 令和7年11月28日（金） ② 令和7年12月12日（金） 両日とも10時～11時45分（受付9時30分～）
3 場 所	① 山口市保健センター ② 小郡保健福祉センター
4 内 容	<p>育児や家事、仕事などで忙しくて、自分の健康はつい後回しになり、身体の不調を感じることはありませんか？身体も心もスッキリ快適な毎日を送りましょう！</p> <p>▼内容  運動編「身体のちょっと気になるをスッキリ改善！」  〈講師〉健康運動指導士 澄川 絵里奈氏  栄養編「未来の健康は今日の選択から！若い世代が知っておきたい栄養の基本」  〈講師〉市管理栄養士</p> <p>▼対象 18歳から40歳代の市民 各会場先着30名  ▼費用 50円（保険料含む）  ▼持参品 タオル、水分補給用の飲み物  室内用シューズ（小郡保健福祉センター会場のみ必要）  ※動きやすく、裸足になれる服装でお越しください。</p> <p>▼託児 要申込（各会場先着順）  ※託児をご利用の方は、教室開始10分前までにお越しください。</p>
5 出 席 者	
6 申し込み 問い合わせ	山口市保健センター TEL：083-921-2666／FAX：083-921-2672 小郡保健福祉センター TEL：083-973-8147／FAX：083-973-8280

# 身体と心をスッキリ整える！

若い世代の健康づくり教室  
18歳～40歳代の市民の方対象

## 未来の私のための健康習慣

育児や家事、仕事などで忙しくて、  
自分の健康はつい後回しになり、身体の不調を感じることはありませんか？

肩こり、頭痛、腰痛が辛い…

少し動いただけなのに疲れやすい…



体が重いような気がする…

寝ても疲れがとれない…

若い世代におすすめの教室です。  
身体も心もスッキリ快適な毎日を送りませんか？



### 運動編

「身体のちょっと気になるをスッキリ改善！」

講師：澄川 絵里奈先生

### 栄養編

「未来の健康は今日の選択から！  
若い世代が知っておきたい栄養の基本」

講師：市管理栄養士

栄養補給にピッタリの  
試食もあります！



### 託児付き ※要予約（先着）

託児をご利用の方は、  
教室開始**10分前**までにお越しください。  
託児中、スタッフからミルクをあげることは  
できません。授乳時間を調整ください。



日時や場所、持ち物などは  
裏面をご覧ください。

＊会場、日程

※どちらも同じ内容です。

※お申し込み時に参加する会場をお選びください。

## 山口市保健センター

(山口市系米二丁目6番6号)

11月28日(金)

## 小郡保健福祉センター

(山口市小郡下郷609番地5)

12月12日(金)

＊時 間：10時～11時45分(受付：9時30分～)

※体組成測定を行いますので、時間に余裕を持ってお越しください。

＊対 象：18歳～40歳代までの市民

＊定 員：各会場先着30名

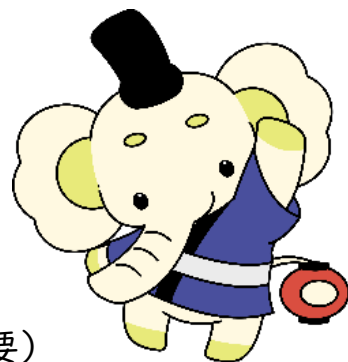
＊託 児：要予約(各会場先着順)

＊料 金：50円(保険料含む)

＊持ち物：フェイスタオル、水分補給用飲み物

室内用シューズ(小郡保健福祉センター会場のみ必要)

※動きやすく、裸足になれる服装でお越しください。



＼お申し込みはこちらから／



電話でお申し込みされる場合は、参加する会場へご連絡ください。

### 【お申し込み・お問い合わせ】

山口市保健センター  
TEL 083-921-2666

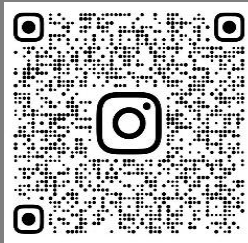
小郡保健福祉センター  
TEL 083-973-8147

山口市健康増進課**Instagram**もチェック！

簡単レシピの紹介

講座のご案内

健康のお役立ちコラム など



@YAMAGUCHI\_CITY\_KENKO