

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 | 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すか？身体も心もスッキリ快適な毎日を送りましょう！ ▼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 ▼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。 ▼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。 |
| 5 出 席 者 | 山口市保健センター |
| 6 申しこみ | TEL : 083-921-2666／FAX : 083-921-2672 問い合わせ 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すか？

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！

若い世代が知りたい栄養の基本」

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

(山口市糸米二丁目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