

も金曜) 10時〜11時30分、13時〜14時30分 ▼場所 山口しあわせプラザ(上野小路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 2月4日、18日、3月4日、18日(いずれも水曜) 10時〜11時30分、13時〜14時30分 ▼場所 小郡地域交流センター ▼料金 1800円 ▼持参品 パソコン(貸出可、別途2000円)、スマートフォン 申込 ①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

伝承総合センターの体験講座

【そば打ち体験】打ったそば3人前(そばつゆ付き)をお持ち帰りいただきます。▼日時 ①2月21日(土) 13時〜15時30分、②3月22日(日) 13時〜15時30分 ▼対象 中学生以上各回抽選12人 ▼料金 1200円 所申込 ①1月15日(木)から、②2月15日(日)から、山口ふるさと伝承総合センター(下野小路12) ☎083・928・3333

働く婦人の家講座

【ブラッシュアップ講座】▼日時 2月15日(日) 10時〜14時 ▼内容 ①講

義「海外で暮らして見えてきた、経済感覚の違い」、②調理実習「イギリスの伝統家庭料理 コロネーションチキン」、③ワークシヨップ「ハーブの香りで癒しの時間を楽しむ」▼講師 ①齋藤涼子氏(国際交流ひらかわの風の会事務局長)、③宮崎博子氏(ハーブコーディネーター) ▼対象 先着20人 ▼料金 ③1500円 所申込 開催日の1週間前までに、下の二次元コード、来所、往復はがきのいずれかで、〒住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無(生後6カ月、1200円)を、働く婦人の家(〒753・0056 湯田温泉五丁目1・1) ☎083・921・1929



山口ユネスコ協会 公開講座

【世界の諸情勢を中心とした日英比較】▼日時 1月24日(土) 10時〜11時30分 ▼場所 湯田地域交流センター ▼内容 最近の国際情勢に対する日本と英国の考え方の類似点と相違点を学びます。▼定員 先着50人 ▼講師 セネック・アンドリュース氏(山口大学教育学部講師) 申込 山口ユネスコ協会事務局(社会教育課内) ☎083・934・2865

イベント

山口市ずっと元気・プロジェクト 無料サービス体験会

高齢者向けにQOL(生活の質)向上につながるサービスを体験できるイベントを開催します。▼日時 2月21日(土) 9時30分〜14時 ▼場所 湯田温泉こんこんパーク(湯田温泉五丁目2・15) ▼内容 体を動かす複数のプログラムのほか、スマホ教室やドローン操縦体験、脳トレなど、趣味や生活に役立ついろいろなプログラムを予定しています。午前・午後各1回ずつ健康講座も実施します。詳細は下の二次元コード参照。▼対象 市内在住の65歳以上の方(事前申し込み不要) 株式会社YMF G ZONEプランニング ☎083・223・4202



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。▼日時 1月24日、2月14日、28日、3月14日、28日(いずれも土曜) 10時〜12時 ※少雨開催 ▼場所 阿知須地域交流センター ※3月14日(土)、28日(土)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 ▼その他 ポールをお持ちでない方は無料で貸し出したします。申込 各開催日の2日前までに阿知須地域交流センター ☎0836・65・2022、ajisu@city.yamaguchi.jp

フットパスで名田島を散策

フットパスとは、地域のありのままの風景を楽しみながら歩くことのできる小径のことです。▼日時 3月1日(日) 9時〜12時 ▼場所 名田島高齢者生きがいセンターいきいきやかた(名田島1529) 集合 ▼内容 名田島地域の田園風景や家並みをゆっくり楽しみながら、約6kmのフットパス向山コースを歩きます。(雨天中止) ▼定員 先着25人 ▼料金 500円 申込 2月17日(火)までに、来所、電話、郵送、Eメールのいずれかで、〒住所、氏名、年齢、電話番号を、名田島地域交流センター ☎083・972・6720、natalina@city.yamaguchi.jp ※複数人での参加の場合、まとめてお申し込みください(上限5人)。

親子の野鳥の教室

▼日時 3月1日(日) 10時〜12時 ▼場所 きらら浜自然観察公園(阿知須10509・53) ▼内容 公園内