



ふしの会館だより

2026年（令和8年）10月号

令和8年10月1日第451号
山口隣保館発行
山口市三和町3番1号
TEL 083-922-7055

■地域交流講座のご案内

山口隣保館では、地域住民の健康とコミュニケーションの場を提供するために、健康講座を開いています。

ご自身の体力レベルに合わせて、どなたでも、お気軽に参加ください。

各講座ごとに月4回（原則）開催します。

会費は、各講座ごとに月1,000円です。

- | | | | |
|-----------|---------|-------|-------------|
| ①健康太極拳講座 | （毎週月曜日） | 太極拳 | 10:00～11:30 |
| ②遊びの空間教室 | （毎週水曜日） | リズム体操 | 10:00～11:30 |
| ③いきいき健康体操 | （毎週木曜日） | ヨガ | 10:00～11:30 |

お問い合わせは、山口隣保館まで

■済生会山口総合病院 健康講座

日時 令和8年10月15日(木曜日)15:00～16:00

演題 「食事・運動・睡眠から始める認知症予防」

講師 済生会山口総合病院 認知症看護認定看護師

藤本 綾子(ふじもと あやこ)氏

会場 済生会山口総合病院 南棟1階 講堂

受講料 無料

予約 不要

■ひとりで悩んでいませんか？

山口隣保館は、生活上の問題や人権にかかわる問題などのご相談を受けています。

まずはご相談ください。相談内容や個人の秘密は、守ります。

【山口隣保館 開館時間】

月曜日～金曜日8:30～17:00 ※土日祝年末年始お休み

【電話】083-922-7055



*この広報誌は、ふしの会館周辺町内会に配布又は、回覧をしています。

田町 下清水 龍王 中讃井 十王 一本松 中園市営住宅団地 サーパス旭通り

■知っておきたい人権のこと ～ 世界メンタルヘルスデー ～

10月10日は、精神的健康についての認識を高め、偏見や差別をなくすことを目的とした「世界メンタルヘルスデー」です。

心の健康は人権に直結しており、メンタルヘルスの支援が必要な人々が適切なサポートを受ける権利を尊重し促進する活動が行われています。

日本においても年々広がりを見せており、多様な対象者（学生、働く世代、地域住民など）に情報を届ける工夫がされています。また、メンタルヘルスに関する「偏見の解消」「気軽な相談窓口の利用促進」が大きなテーマとなっています。

隣保館・別館 月間行事予定

2026 年

10 月

●…隣保館行事

◆…別館行事

★…地域行事

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				いきいき健康◆		
4	5	6	7	8	9	10
	健康太極拳◆		遊びの空間◆	いきいき健康◆ AIDS研修●		
11	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日		遊びの空間◆	いきいき健康◆		スマポケ●
18	19	20	21	22	23	24
	健康太極拳◆		遊びの空間◆	いきいき健康◆	スマポケ●	
25	26	27	28	29	30	31
	健康太極拳◆		遊びの空間◆ 十王班長集会★		スマポケ●	

■ゴミ収集日

【白石・湯田】可燃ごみ 月曜日・木曜日 ※詳しくは、「収集カレンダー」をご確認ください。

【白石地区】					【湯田地区】				
プラ	ビン・缶	金属・小型家電	古紙・ペット	不燃	プラ	ビン・缶	金属・小型家電	古紙・ペット	不燃
毎週 金曜日	7日	9日	20日	23日	毎週 水曜日	7日	13日	16日	30日