第9回 子そだてマナビィ

令和８年度山口市家庭教育講座

受　講　生　募　集

参加無料





ネット世代の体内時計について学ぶ

～体内時計を整えて健康的に過ごすために～

インターネットやゲームの利用などで乱れがちな生活リズムが、心身の健康に影響を及ぼしているといわれています。
本講座では、生物の体内に備わっている「体内時計」の仕組みや働きについて学び、家族みんなが健康に過ごすためのポイントを考えます。

【日　時】 12月16日(水)10時～12時
【場　所】 湯田地域交流センター
【講　師】 明石　真 氏(山口大学時間学研究所時間生物学研究室教授)
【対　象】 子育て中の保護者どなたでも　30人程度
【参 加 費】 無料
【持 ち 物】 筆記用具
【託　児】 無料(要申し込み)

お 申 込 み 受 付　令和８年１１月　４日（水）～１１月３０日（月）

抽選結果のお知らせ　令和８年１２月　７日（月）～１２月　８日（火）

お申し込み

いずれかの方法で、お申し込みください

①市ウェブサイトのお申し込み用メールフォーム

②電話(☎083-934-2865)

家庭教育応援サイト　子そだてマナビィ

※お申込み多数の場合は抽選で受講者を決定します。
抽選結果は当落どちらでもご連絡いたします。期間内に結果が届かなければ、お問合せください。
お問合せ先:山口市教育委員会　社会教育課(☎ 083-934-2865)