



しらishi

募集

～忙しいあなたもこれならできる♪運動不足を解消しよう！～

歩数アップサポート 新規参加者募集！

＼日頃の運動不足解消に、歩数アップに取り組みませんか？／

歩数アップサポートは、皆さんが生活の中で、無理なく歩数アップできるよう支援します。
職場仲間やご友人、ご家族等のグループでの申し込みも受け付けています。

3か月連続で取り組み、記録表を提出した方に、**図書カード(500円分)**を進呈します！

- 実施期間 6月1日(火)～8月31日(火)の3か月間
- 対象者 山口市内に在住・在勤・通学している方のうち、定期的な運動習慣がない18歳以上の方で、新規参加者に限定します。
※「定期的な運動習慣がない」とは週2回30分以上の運動を継続していないこと
- 参加費 無料
※記録表の郵送料は実費負担 ※歩数計はご自身でご用意ください。
- 内容 ①目標の歩数や時間を決める
②歩数アップにチャレンジ
③毎月、歩数または歩いた時間を記入した記録表を提出する
④応援メッセージ付きの記録表が返信される
- 申込方法 申込書に必要事項を記入し、**5月31日(月)までに**下記申込場所窓口持参または、郵送・FAX・メール・電話で申し込み
- 申込場所 各保健センターまたは各地域交流センター及び分館
※チラシ・申込書は申込場所にあります。市ウェブサイト【「歩数アップサポート」で検索】からもダウンロードできます。
- 問合せ 山口市保健センター ☎ 083-921-2666 E-Mail : kenko@city.yamaguchi.lg.jp



募集

センター定期利用団体『フォークソング同好会』より
**心に残っている詩を
歌いましょう♪**

フォークソング同好会は、健康的な日常を送ることを目的に、70歳前後の男女6名で活動しています。60年代のアメリカンフォークソングをギター、バンジョー、キーボード等で演奏し英語で歌っています。今回は、演奏や歌を楽しむ内容の講座を開講します。歌や演奏に興味のある方、是非お越しください。

- 日時 6月7日(月) 10:00～12:00
- 場所 白石地域交流センター 視聴覚室(3階)
- 参加費 無料
- 準備物 なし
- 申込み 『フォークソング同好会』 森田 ☎ 083-925-6421



おしらせ

『子育てサロン あゆみの会』
＼あそびにおいでよ♪/
**フォトフレームを
かわいく飾り付けましょう***

子育てについての相談や情報交換などをしながら楽しく友だちづくりをしましょう♪

- 日時 5月19日(水) 10:00～11:30
- 場所 白石地域交流センター 和室(2階)
- 対象 0～3歳までの乳幼児とその保護者
4歳以上の兄弟連れの参加もお待ちしております
- 参加費 無料
- 持参物等 飲み物
- 申込み 不要
- その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止させていただくことがあります。



『子そだてマナビィ』より
なるほど！これならできる！

募集

親子で学ぶ お片づけ講座

やってみよう！



「また出しっぱなし！」ちらかった部屋にイライラして、つい子どもを叱ってしまうことはありませんか。子どもが自分自身で身の回りを整理整頓できるようになるための関わり方や、片づけやすい環境作り、学習机の片づけ方などを学び、すっきりしたわが家らしい暮らし方を見つけましょう。

日 時 6月5日(土) 10:00～12:00
場 所 宮野地域交流センター (山口市宮野下3054番地)
対 象 小学生とその保護者 15組程度
参 加 費 無料
講 師 天野 貴美栄 氏 (整理収納アドバイザー 1級)
持 参 物 ・紙袋(サイズ、枚数自由)・はさみ(人数分)・筆記用具
託 児 有(要事前申し込み)
申 込 4月20日(火)～5月20日(木)



ーお申し込み方法ー

(①または②の方法で、お申し込みください)

①山口市ウェブサイト

②電話 (☎ 083-934-2866)

山口市 マナビィ

検索

※お申込み多数の場合は抽選で受講者を決定します。

○抽選のお知らせ 5月21日(金)～5月27日(木)

※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。

○問合せ先

【山口市教育委員会 社会教育課 ☎ 083-934-2866】

母推さんの『育児学級』
親子で楽しく

募集

大型かみしばい・ふれあい遊び をしよう！

お子さまの健やかな成長を願って「親子で楽大型かみしばい・ふれあい遊び」をテーマに、育児学級を開催します。

日 時 6月11日(金) 10:00～11:30
場 所 白石地域交流センター 講堂(2階)
内 容 大型かみしばい・親子ふれあい遊び その他
やまぐち子育て福祉総合センター
保育士 林 和子 先生
浅野 望 先生
対 象 0歳～未就園児とその保護者
募集人数 15組程度
参 加 費 無料
申 込 6月4日(金)まで

白石地域交流センター

☎ 083-922-0381

そ の 他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止させていただくことがあります。

[主催 母子保健推進協議会白石地区]

5月の新着図書



『52ヘルツのクジラたち』 町田そのこ
『元彼の遺言状』 新川帆立
『花や実を育てる 飾る 食べる
植物と暮らす12ヶ月の楽しみ方』
ガーデンストーリー
『ノラネコぐんだんケーキをたべる』 工藤ノリコ
『はじめてのキャンプ
for Beginners 2020 - 21』 晋遊舎
『鬼滅の刃 公式ファンブック
鬼殺隊見聞録・弐』 吾峠呼世晴
『藤井弁当』 藤井恵
『ほねほねザウルス』 ぐるーぷ・アンモナイト

[雑誌最新号]

・オレンジページ ・NHKきょうの料理
・暮らしの手帖 ・文藝春秋 ・トライアングル