

おおうちだより



地区旗

発行/山口市大内地域交流センター（旧公民館）
山口市大内矢田北一丁目10番11号
TEL・FAX/083-927-0473

人口	23,352人	男性	11,237人
世帯	9,679世帯	女性	12,115人

仕事を豊かに！生活を豊かに！ プロフェッショナルと語る朝食会

講師：五十部至順氏（臨済宗南明山乗福寺ご住職）

内容：「仕事や試験に役立つ心の整え方」

朝の時間を有効に利用することは、自分のやる気を出すにも、脳の働きを活性化させるためにもとても大切なことです。その貴重な時間を仕事や生活の幅を広げるための時間に使いませんか。

今回の朝活は、大内御堀の南明山乗福寺のご住職五十部至順（いそべしじゅん）氏に仕事や試験に役立つ心の整え方と題して語っていただきます。

精神を磨きあげ、研ぎ澄ます。仕事や私生活において役立つヒントがそこにあるかも！？ぜひご参加ください。

～第5回～
出勤前の朝活!

- ◆日時 3月25日(金) 7:00～8:00
- ◆会費 100円（会員制で会費は各回お支払いいただきます）
- ◆場所 大内地域交流センター
- ◆その他 朝食はパンとコーヒーを用意します
- ◆定員 20名
- ◆申込先 大内地域交流センター TEL927-0473（締切 3月18日（金））



大内地域交流センターの 印刷機利用の予約について

これから総会シーズンに入り、資料印刷等のためセンターの印刷機の利用が多くなります。一度に大量の印刷をする場合には、お電話でもかまいませんので、利用の予約をしていただきますようよろしくお願いいたします。

大内地域交流センター
(927-0473)



公衆無線LANサービスの開始について

大内地域交流センターの施設内で公衆無線LANサービスが利用できるようになりました。

センターで開催される生涯学習活動や災害時の情報収集などにご利用いただけます。利用方法など詳細については、センター職員までお尋ねください。



足腰機能アップ教室のご案内



最近つまずきやすくなってきた等足腰が弱ってきたと感じておられる方、教室に参加して体を動かし足腰の筋力アップに取り組んでみませんか？1コース 全12回の教室です。

- ◆対象者 65歳以上で介護保険の認定を受けていない方
- ◆日 程 平成28年4月14日（木）4月19日（火）4月26日（火）
5月10日（火）5月17日（火）5月19日（木）5月24日（火）5月31日（火）
6月7日（火）6月14日（火）6月21日（火）6月28日（火）
- ◆時 間 9:30～11:30
- ◆場 所 しらさぎ会館（希望者は送迎あり）
- ◆定 員 20名
- ◆料 金 1回300円
- ◆内 容 体力測定 体操 ウォーキング ニュースポーツ 講話 等
- ◆問合せ・申込先 山口市高齢・障がい福祉課（山口市基幹型地域包括支援センター）
TEL934-2758



※申し込み後、教室のご説明とお体のご様子をお伺いするため訪問をさせていただきます。

3B体操体験レッスンのご案内

3B体操はロコモを予防して健康寿命を延ばすことを目標に筋力運動・ストレッチ・有酸素運動を中心に行っている健康体操です。元気で動ける今のうちから運動習慣をつけましょう！

年齢・性別は問いません。運動のできる服装、シューズでお越しください。

- ◆日 時 3月29日（火）19時30分～21時
- ◆場 所 大内地域交流センター 2階講堂
- ◆持参品 水分、タオル
- ◆問合せ 090-6405-9782（角田）

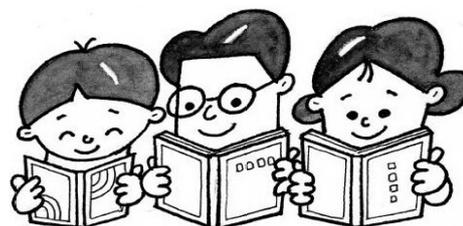


図書室からのお知らせ



新刊図書

Aではない君と	薬丸 岳
田園発港行き自転車 上・下	宮本 輝
中島ハルコの恋愛相談室	林 真理子
コミック版 たった一分で人生が変わる片づけの習慣	小松 易【原作】 小田 ビンチ【漫画】
身近な人が亡くなった後の手続きの全て	児島明日美／福田真弓／ 酒井明日子
どんぶらどんぶら七福神	みきつきみ【文】 柳原 良平【画】
あかり	林 木林【文】 岡田 千晶【絵】
ありがとうエバせんせい	マンディ・スタンレイ



- ・1回につき、一人3冊まで借りることができます。
 - ・本を借りる時は、事務室の貸出ノートに記入して下さい。
 - ・返す時は事務室に持ってきて下さい。
 - ・初めて借りる人は、登録カードを作ります。
- ※本は、みんなで利用するものです。大事にあつかってください。もし破れたりしたら、返す時に声をかけて下さい。