

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	23,319人	男性	11,223
世帯	9,882世帯	女性	12,096

みんなで楽しく健康な体づくりをしませんか! ～大内元気あっぷボディをめざす健康講座～

健康づくりや病気の予防は、日常の身体活動の量(歩数)と質(健康づくりに最も効く運動量)の両方が関係しています。保健師・管理栄養士さんの指導を受けながら、お友達や家族と一緒に、活動量計を利用した「活動量に着目した健康づくり」で、あなたの日頃の運動の量と質を知り、健康的な習慣を身につけませんか。

- ◆場所 大内地域交流センター
- ◆対象者 大内地区在住の方 40名程度
- ◆参加費 無料
- ◆申込先 大内まちづくり協議会

TEL050-1265-7063(8月30日(水)締切り)

※活動量計は、実施期間中 無料で貸し出ししますが、自身でお持ちの方は、持参ください。

※チラシは大内地域交流センターにおいてあります。

※保健師・管理栄養士さんによる健康チェックは1・2・3・7回目です。



回	日時	内容	会場
1	9月8日(金) 13:30～15:30	健康講話・市保健師健康チェック	大内地域交流センター
2	9月15日(金) 13:30～15:30	健康チェック、1週間の活動の振り返り	大内地域交流センター
3	10月16日(月) 10:00～12:00	ウォーキングの講習及び実技、健康チェック	大内地域交流センター
4	11月3日(金・祝) 10:00～12:00	ぶらり大内まち歩き	大内地区内
5	11月15日(水) 10:00～12:00	ふまネット運動の講習及び実技	大内地域交流センター
6	11月27日(月) 10:00～12:00	ふまネット運動の講習及び実技	大内地域交流センター
7	12月5日(火) 10:00～12:00	食生活についての講話、健康チェック、終了式	大内地域交流センター

パソコン講座

オリジナル万年カレンダーをつくろう!

受講者募集

ホントに簡単な数式を使っでの万年カレンダーを作ります!

お気に入りの写真をカレンダーにしてみませんか♥

★日時：9月13日(水)・20日(水)
両日とも 13:30~15:30

★場所：大内地域交流センター

★定員：20名(先着順)

★参加費：1,500円(2回分、テキスト代含む)

※初回受講時に徴収します

★その他：ノートパソコン持参のこと(貸出可)

★申込先：大内地域交流センター Tel927-0473



昆虫採集に行ってきました!

7月22日(土)、小鯖地域と合同で昆虫採集教室を開催しました。

親子45人が国立山口徳地青少年自然の家の周辺をクワガタを求めて散策しました。

1人2匹以上のクワガタを捕まえて、子どもたちは大満足でした。

暑い中、ご参加いただきありがとうございました。

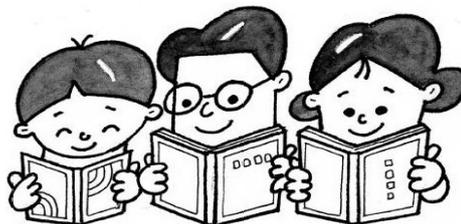


図書室からのお知らせ



新刊図書

かいけつゾロリのかいていたんけん	原 ゆたか
ジャングルのサバイバル 1	洪 在徹
ジャングルのサバイバル 2	
ドラえもん科学ワールド 南極の不思議	藤子・F・不二雄
つまんないつまんない	ヨシタケ シンスケ
そらまめくんのはらっぱあそび なつのいちにち	なかや みわ
キキとジジ 魔女の宅急便 特別編 その2	角野 栄子
栗原心平のとおき 「パパごはん」	栗原 心平



- ・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。