

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	23,277人	男性	11,186人
世帯	9,763世帯	女性	12,091人

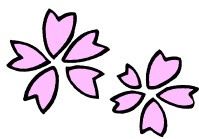
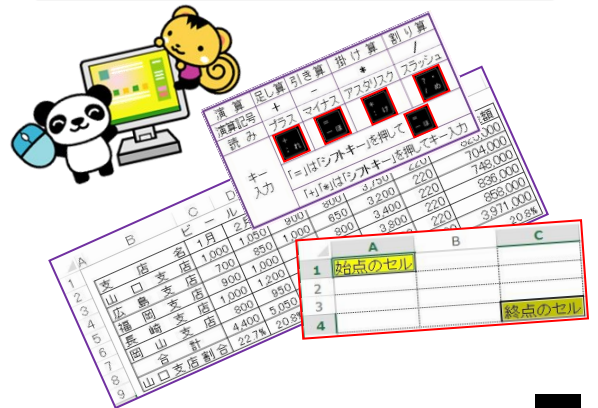
受講者募集

パソコン講座 ～初めてのエクセル～



ワークシート操作・画像貼り付け・
簡単な表計算などエクセルの基礎を
一緒に学びませんか!!!

- ◆日時 4月12日(水)、19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)
- ◆受講料 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 大内地域交流センター TEL927-0473



多聞寺跡のシダレ桜 花見登山のお誘い



多聞寺シダレ桜は「残したい山口市の巨樹・名樹50選」に記載されており、幹回りは2m、樹高は22mあります。昨年は小野からのルートで多聞寺跡のシダレ桜花見登山を行いました。今年は問田からのルートで登り、山頂でシダレ桜を楽しみます。きっと満開のシダレ桜が楽しめることだと思います。当日、集合場所でお待ちしております。



- ◇主催 氷上浪漫里山の会(会長 田中一義)
- ◇開催日時 平成29年4月2日(日)10時集合
- ◇集合場所 大内問田 シゲエダゴルフ駐車場
- ◇持参物等 お弁当、お茶、山登りの出来る服装
- ◇申込み 不要(集合場所で待合せ)
- ◇お問合せ 083-923-9703(入江)

★タイムスケジュール

- 10時スタート 問田ルート(所要時間60分)
- 11時過ぎ お花見と交流 多聞寺跡で食事
- 12時 下山
- 13時 解散

歩数アップサポート

～忙しいあなたもこれならできる♪運動不足を解消しよう！～



日頃の運動不足に心当たりはありませんか？歩数アップサポートは忙しい皆さんが無理なく、生活の中で少しでも歩数アップできるよう支援します。

本事業への新規参加者のうち3か月連続で自分の決めた目標を達成した方には、もれなく図書カードを進呈します！さらに、3か月連続で記録表を提出した方の中から抽選で素敵な健康グッズのプレゼントもあります。

歩数アップサポートはグループでの申し込みも受け付けています。「忙しくて運動ができない」と思っている職場仲間やご友人、ご家族の皆さんで誘い合い、ぜひご参加ください！

- ◆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方
 （「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）
- ◆内容 ①自分の目標を決める 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
- ◆実施期間 5月1日（月）～7月31日（月）の3か月間
- ◆参加費 無料（ただし、記録表の郵送料は実費負担）
- ◆申込方法 申込書に必要事項を記入し、4月28日（金）までに窓口持参又は、郵送・FAX・メール・電話でお申し込みください。
- ◆問合せ 山口市保健センター（TEL083-921-2666 E-mail: kenko@city.yamaguchi.lg.jp）

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)



系東流空手 会員募集

空手道の稽古で礼節を身につけ、体力・気力を充実させることができます。

- ◆入会条件 幼稚園年中以上（一般も可）
- ◆練習場所 大内地域交流センター大集会場
- ◆日時 毎週日曜日 午前10時～12時
- ◆連絡先 083-922-2669

090-7993-0753（金沢）

※直接、練習場所へ来られて体験もできます。

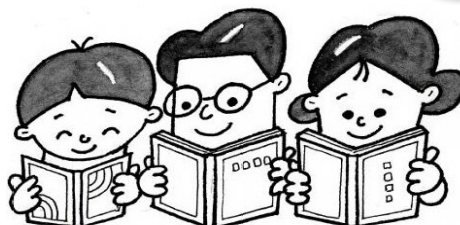


図書室からのお知らせ



新刊図書

サバイバルファミリー	矢口 史靖
天下を計る	岩井 三四二
大きな鳥にさらわれないよう	川上 弘美
簡単でカッコいい！ 壁面収納とインテリア	主婦と生活社
毒出し酵素玄米ダイエット	岡本 羽加
南極のサイエンス	藤子・F・不二雄
だるまちゃんとおうちちゃん	加古 里子
境界のRINNE 34	高橋 留美子



- ・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。