



リフレッシュ講座

～日ごろの疲れを癒す簡単なセルフケア～

今年の夏もとても暑かったですね！まだ疲れが少し残っているという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？この講座では、自宅や家庭で気軽に実践できる簡単なセルフケアを体験します！体と心を癒し、気持ちをリフレッシュして爽やかに秋を過ごしましょう。

	日時	講座内容	講師
1	9月11日(水) 18:00~19:00	「エクササイズ・ダンス」 ～簡単で楽しいダンスでリフレッシュ～	スタジオ・レイ専属講師 鳥丸 真美
2	9月18日(水) 18:00~19:00	「ストレッチ&フットセラピー」 ～健康の基本は、まず足から～	健康運動指導士 澄川 絵里奈
3	9月25日(水) 18:00~19:00	「表情アップで気持ちもアップ」 ～眉描きの技術で女子力向上～	近日決定

※講座内容は変更になる場合があります。

◆会場：阿東地域交流センター

対象 山口市民の方ならどなたでも

受講料 300円(全講座分として初回徴収) ※小学生以下は無料

申込締切 9月5日(木)

持参品 タオル、飲み物 ※9/11、9/18は、運動のできる服装と靴でご参加ください。

主催・申込 阿東地域交流センター 電話 956-0996



ウォーキング教室 のご案内



より効果的に、安全に、
歩きたい方へおすすめです☆

◆平成25年9月30日(月) 9時30分~12時

会場：阿東地域交流センター

(山口市阿東徳佐中3425-1)

講師：健康運動指導士 澄川 絵里奈 先生

内容：効果的な歩き方(講義と実技)

安全に歩くための準備

(服装・姿勢・ストレッチング)

参加料：50円(保険料として)

持参品：タオル・水分補給用の飲み物

服装等：歩きやすい服装、靴は普段歩くときに使用されている運動靴でご参加ください。



■申込み・問い合わせ

山口市阿東保健センター 956-0993

第55回徳佐地区民大会

絆

とき：平成25年10月20日(日)

8時50分~

ところ：阿東東中学校グラウンド

※雨天時：阿東東中学校体育館

主催 徳佐体育協会・阿東地域交流センター

今回の地区民大会は災害復興の意味も込めて地域のみなさんが一堂に集結し、絆をより強く、深いものにしていけたらと思っています。

災害復興

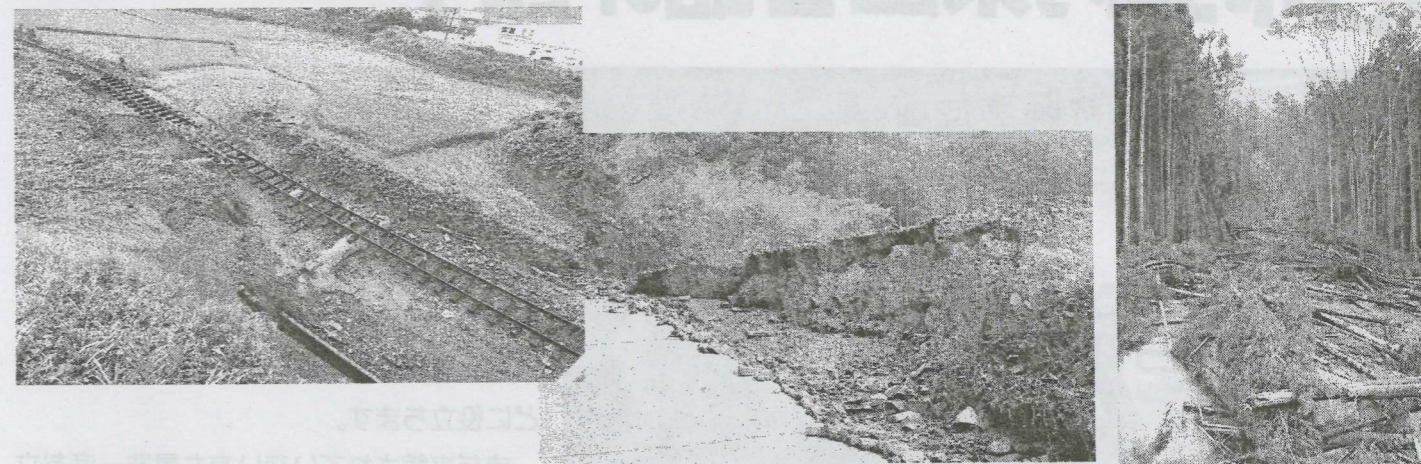
「これまでに経験したことの無い大雨」で甚大な被害

2013年7月28日、観測史上最多の豪雨によって徳佐、嘉年地区を中心に甚大な被害を受けました。

被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

今回の降水量はわずか半日で平年の7月の1か月分を超える量となりました。

復興に向けては、まだまだ時間が掛かりますが、みんなで協力し合って、取り組んでいきましょう。



阿東地域交流センターが避難場所になりました。

4月に新しくオープンした阿東地域交流センターが被災者の方の避難場所となりました。

一時は90人近い方々が避難され、大ホールや和室を利用していただきましたが、当初は断水のため、お手洗い等でご不便をおかけしていたいへん申し訳ありませんでした。

