



おおどのコミュニティだより

2019年4月15日号
おおどのコミュニティ協議会発行
山口市大殿大路120-4
大殿地域交流センター内
TEL・FAX
929-3388
<http://o-commu3388.sblo.jp>



「行くっちゃ！おおどの健康教室」のご案内

【やすらぎ部会：健康教室事業と共催】

平均寿命は延びていますが、健康寿命（自分1人で日常生活が送れる）との差は、約9～12年と言われています。この差を最小限にして、引きこもり・認知症を防ぎ、はつらつとした日々を過ごしたいものです。そこで「行くっちゃ！おおどの健康教室」を今年度もおおどのコミュニティ協議会やすらぎ部会との共催で実施します。

大殿地区にお住まいで、概ね65才以上の方を対象にしています。みなさんふるってご参加ください！！

【開催要領】

開催期間：平成31年5月～7月（前期）、9月～11月（中期）、1月～3月（後期）

講師：青木 邦男 先生

山口県立大学名誉教授（健康体育学）

参加費：2,000円/期

持参物：汗ふきタオル・飲み物・上靴

募集締切：平成31年5月10（金）16時まで

申込み先：大殿地区社会福祉協議会事務局あて

（月・火・木・金 9:00～16:00）

電話かFAXまたはEメールで申し込んでください。

電話（FAX）：083-925-3304

Eメールアドレス：ohdonoshakyo@gmail.com



①募集要件	まだまだ元気で、今の健康・体力を維持向上したい方
②開催日時	毎週金曜日 10時～11時半 （初回は5月17日（金）です）
③募集人数	40名（先着順）
④会場	福祉センター（下豎小路254）

※駐車場には限りがありますので、車でのご来場はご遠慮ください。

大殿地区社会福祉協議会事務局あて
電話（FAX）：925-3304

「行くっちゃ！おおどの健康教室」参加申込書

氏名（ふりがな）		住所：	
生年月日		電話：	

※保険に加入するため、生年月日をご記入ください。ご記入いただいた情報は、「健康教室」事業の目的以外には使用しません。また、加入した保険の範囲以上の責任は負えませんので、ご了承のうえご参加ください。