

広報「さんようおのだ」を アプリ配信しています

スマートフォン用広報紙配信
アプリ「マチイロ」を利用して、
広報「さんようおのだ」を
配信しています。



☎シティセールス課 (☎ 82-1148)

募集・試験

山口県職員採用試験

- 大学卒業程度試験
- 社会人経験者採用試験
- 保健師採用試験

●受付期間

4月26日(火)～5月16日(月)
※申請は原則電子申請に限ります。

●第1次試験日 6月19日(日)

☎・☎県人事委員会事務局
(☎ 083-933-4474)

パパさん、ママさん ソフトバレーボール大会

- 対象 市内在住で既婚の男女
- 日時 5月22日(日) 9:00～
- 場所 市民体育館
- チーム編成 男性・女性・混成の部それぞれ自治会単位
- 申込期限・方法

5月12日(木)までに申込先に備
え付けの申込書に記入し提出
☎・☎体育協会事務局(文化スポー
ツ推進課内 ☎ 82-1116)

こくほシェイプアップジム受講生募集

- 対象 30歳から74歳までの市国民健康保険加入者
- 定員 各20人(いずれも応募多数の場合は抽選)
※カーブスは2店舗合計で20人までです。
- 費用 1,000円(全8回分) ●申込期限 5月13日(金) 17:00(必着)
- 申込方法 はがき、FAX、E-mailに郵便番号、住所、氏名、生年月日、日中連絡の取れる電話番号、希望する教室の番号を記入し提出(電話でも可)



①こくほシェイプアップジム スポーツコア

- 日時 6月中の希望する時間帯で受講 ※平日は9:30～22:30(木曜日は定休日)、土・日曜日、祝日は10:00～20:00です。
- 場所 スポーツコアアルファ(高栄三丁目)
- 内容 器具を使った筋力アップ運動、エアロビクス等のスタジオメニュー

②こくほシェイプアップジム ゼロワン

- 日時 6月中の希望する時間帯で受講(初回のみ要予約)
※平日は10:00～22:00(水曜日は定休日)、土曜日は10:00～21:00、日曜日は10:00～15:00です。
- 場所 ASAトレーニングジムゼロワン(寝太郎町二)
- 内容 器具を使った筋力アップ運動、ストレッチ、ヨガ教室等

③こくほシェイプアップジム カーブス<女性限定>

- 日時 6月中の希望する時間帯で受講(要予約)
※平日は10:00～13:00および15:00～19:00(日曜日、祝日は定休日)、土曜日は10:00～13:00です。
 - 場所 カーブス(おのだサンパーク内およびイオン小野田内のいずれか)
 - 内容 器具を使った筋力アップ運動、ストレッチ等
- ☎・☎〒756-8601 山陽小野田市役所 国保年金課
(☎ 82-1189 FAX 82-1210)

薬草による健康づくり講座

- 日時 5月21日～令和5年2月18日の第3土曜日 10:00～(全10回)
- 場所 江汐公園ほか ●受講料 5,000円(全10回分、保険料を含む)
- 定員 30人程度(先着順)
- 申込期限・方法 5月11日(水)までに電話またはE-mailで申込み

※詳しくは事務局ホームページをご覧ください。
☎・☎すげえちゃ・高泊事務局 (☎ 080-6267-4141 森下)
✉sugeecha.takatomari.2013@gmail.com



【広告掲載欄】掲載についてのお問い合わせはシティセールス課(☎82-1148)まで。

認知症予防体操「コグニサイズ」参加者募集

コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した体操です。体操は体を使った運動に加え、頭を使った課題を同時に行います。体操を継続的に行うことで頭と体の健康維持・向上に期待できます。参加お待ちしております。

日時：5月10日から毎週火・木・土曜日 13:30～14:30
期間：3か月間の予定
場所：中央福祉センター 大広間
参加要件：認知機能低下を予防したい中高年齢者
主催者：
コグニサイズ実践者認定資格・看護師・認知症看護認定看護師
原田聖三
住所：756-0806 山陽小野田市市中川15-3-14
電話：090-9765-4762



4月からパワーアップ！ 市政情報番組放送中！

ピックアップ！
さんようおのだ

FMスマイルウェーブ
89.7MHz
木曜日 12:00～12:55

リスナーのみなさんから番組へのメッセージやリス
エスト曲を募集！ ラジオ局HP、アプリ「FM++(プ
ラプラ)」、E-mailでご応募できます。

<http://www.sw897.jp>
✉ fm@sw897.jp



【アプリ】

