



「年越しスリム教室」参加者募集

生活習慣を振り返り、日常生活に運動を取り入れる習慣を身につけませんか。

◎対象

市内在住の40歳以上75歳未満で、日常生活(運動や食習慣)を改善したいと思っている人

◎ところ 小野田保健センター

◎参加料 800円程度(保険料等)

◎定員 30人程度(先着順)

◎申込期限 10月18日(金)

◎申込方法

申込先の窓口または電話にて申込み

と き	内 容
10月23日(水) 13:30～15:30	開講式 オリエンテーション 講話「生活習慣病と食生活」
10月31日(木) 13:30～15:30	講話「運動の実際」 運動実習① ストレッチ・ウォーキングの強度
11月13日(水) 9:30～14:00	運動実習② ウォーキング 食事バイキングを活用したバランス食の実践
12月11日(水) 13:30～15:30	運動実習③ 家庭でできる筋力トレーニング
1月22日(水) 13:30～15:30	運動実習④ 楽しく体を動かそう
1月29日(水) 13:30～15:30	座談会、個別相談 閉講式

※講師の都合上「すこやか山陽小野田」に掲載の日程から変更しています。

〈問い合わせ・申込先〉健康増進課(保健センター内 ☎71・1814)



「第9回山陽小野田市民文化祭」作品募集

第9回山陽小野田市民文化祭(9～11月)を開催するにあたり、作品を募集します。

市内在住、在職、在学の人、または市内の文化団体に所属する人ならどなたでも出品できます。多くの出品をお願いします。

■短歌 自由題未発表1首

◎参加料

500円(小為替使用、当日納入可)

◎応募期限 9月20日(金)(消印有効)

◎応募方法 住所・氏名・電話番号を記入し、切手を貼った返信用封筒を同封のうえ、郵送または持参

◎提出先

〒756-0088

山陽小野田市大字東高泊 1443-7

藤本 正信方 短歌大会事務局

■絵画・書・写真・工芸・文芸

◎出品料 無料

◎応募期限 9月25日(水)(必着)

◎応募方法

提出先に備え付けの申込書に記入し提出  
※提出先に募集要項を備えています。

◎提出先 文化会館、各公民館

■俳句 秋・冬は一切(未発表作品3句1組)

◎投句料 1,000円

(現金書留封筒使用、当日納入可)

◎応募期限 10月10日(木)(消印有効)

◎応募方法

文化会館、協働推進課に備え付けの申込書に記入し、郵送にて提出

◎提出先

〒757-0002

山陽小野田市大字郡 5294 番地

平原 廉清方 俳句大会実行委員会

〈問い合わせ先〉文化会館(☎71・1000)