



みやの地域づくりだより

みやの地域づくり協議会 〒753-0011 山口市宮野下 3054 ☎083-934-5005
☎083-934-5017 <http://www.miyanoti.com/> mail:miyanoti@c-able.ne.jp

発行：令和7年(2025年)10月22日 第69号

担当部会：地域福祉部会 文化・伝統部会

身体に優しく働きかける 「いきいき健康講座・実技」参加者募集

全身の筋肉をゆっくり気持ちよく動かして、こわばった筋肉を緩め、身体の隅々まで血流を巡らして、こころも身体もリフレッシュさせましょう。 ゆっくりと筋肉をほぐす運動と自重（自分の体重の重み）での筋トレで健康を織りなしましょう～。

講師 青木 邦男 氏
山口県立大学名誉教授

～健康づくりに関心のある方～

【日時】令和7年11月20日(木) 14:10～15:40

【参加費】無 料

【場所】宮野地域交流センター 大会議室

【定員】40名(定員になり次第締切)

【申込先】みやの地域づくり協議会

083-934-5005



《動きやすい服装でお越しください》
《各自準備いただく物》
・飲み物 ・タオル

「宮野歴史講座」参加者募集

～藩校から宮野小学校へ～

講師 毛利愛好会 石川 和朋 氏

【日時】令和7年11月29日(土) 10:00より

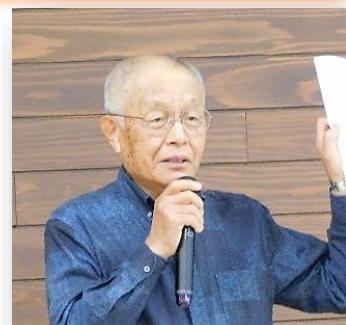
【場所】宮野地域交流センター 大会議室

【定員】40名(定員になり次第締切)

【申込先】みやの地域づくり協議会

083-934-5005

【参加費】無 料



宮野小学校発祥の地碑

