

# 平川コミュニティ推進協議会からのお知らせ

発行: 平川コミュニティ推進協議会事務局 電話・FAX 083-920-5020  
メール comm-sha@c-able.ne.jp



## 健康増進！体動計の体験をとおして 生活習慣を見直してみませんか!?



体動計に年齢・身長・体重を登録して身に付けるだけで、一日の運動量、基礎代謝が自動で計算されます。結果をパソコンに送信してグラフ化することも出来るので一目で生活習慣が理解でき、健康への意識が高まります。

保健師さんと個別に面談しアドバイスを受けて、自分の体を見直してみませんか。

- ＜体験方法＞
- ①平川コミュニティ推進協議会に申し込む  
(電話920-5020または平川地域交流センター内窓口へ)
  - ②体動計を持ち帰る(万歩計ほどの大きさです)
  - ③1ヶ月間、起きている間は体動計を身に付けて生活する
  - ④平川コミュニティ推進協議会(平川地域交流センター内)に持ってくる
  - ⑤保健師からアドバイスを受ける(3月15日土曜日)



2月14日(金)までにお申し込みください。先着15名です。

## 健康のためのストレッチ教室

正しいストレッチの方法を学び、日常生活に取り入れてみませんか。  
インストラクターの指導のもと楽しく体を整えましょう。  
運動のできる服装でお越しください。



日時 令和7年3月15日(土) 10:00~11:30

場所 平川地域交流センター 大会議室



☆お申し込みは、平川コミュニティ推進協議会(平川地域交流センター内)  
電話・FAX(083-920-5020)・メール([comm-sha@c-able.ne.jp](mailto:comm-sha@c-able.ne.jp))  
QRコードまたは窓口にて、氏名、年齢、自治会名、電話番号をお知らせください。

《令和7年3月10日(月)締め切り です》

## 山口大学からのお知らせ



山口大学地域未来創生センター ☎083-933-5059

- ・2/25(火)、2/26(水) 令和7年度山口大学入試一般選抜(前期)(吉田キャンパス)
  - ・3/12(水) 令和7年度山口大学入試一般選抜(後期)(吉田キャンパス)
- ※関係者及び受験者以外の方の入構を制限していますので、ご協力をお願いします。