

8月 2026

ふあいんど

8/26 水 未来につなぐSDGs講座
備えない防災のススメ
～時代はフェーズフリーへ～

場所 学び・交流プラザ 交流室4



「フェーズフリー」って？

災害への備えは特別な活動ではなく、日々の暮らしの中に防災のアイデアや日常生活を豊かにするアイテムをとり入れることで、防災を日常化してしまおうという考え方です。

講師 坂本 京子さん (レベルフリー代表理事・気象防災アドバイザー)

対象 市内に居住、在学または勤務されている方

申込期間 8月7日(金)～8月21日(金)

9/11 金 見逃さないでこころのサイン
10:00～11:30 ～一人ひとりが誰かのゲートキーパーに～

場所 学び・交流プラザ 交流室4

ゲートキーパーとは・・・悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。

誰でもゲートキーパーになることができます。

周りで悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。

ワンポイントアドバイスをお伝えします。

持ち物 筆記用具

申込期間 8月3日(月)～9月4日(金) 9:00～17:00

8/21・28 金 まなびデジタルサポーターに聞く
13:30～15:30 シニアのスマホ相談会

場所 学び・交流プラザ 交流室5

対象 スマートフォン初心者

相談内容 スマートフォン・LINE・アプリの使い方
メールの送受信・写真の添付など

相談時間 おひとり15分程度

①13:30～ ②13:45～ ③14:00～ ④14:15～
⑤14:30～ ⑥14:45～ ⑦15:00～ ⑧15:15～

定員 各日8名 **持ち物** スマートフォン、筆記用具

申込期間 8月5日(水)～各相談会の前日まで

参加無料 周南市学び・交流プラザ
申込み ☎0834-63-1188

(受付時間 9:00～17:00 土日祝、最終月曜日を除く)

9/24 木 ゆるっと・きょうよう講座
10:00～11:00 ごみの分け方・出し方



講師 周南市リサイクル推進課 **参加費** 無料 **事前申込不要**

場所・問合先 川崎会館 (周南市川崎2丁目14-3)
☎0834-63-2501

山口県立大学 × 学び・交流プラザ連携公開講座

9/3 木 呼吸と運動でこころも
10:00～11:30 身体もリフレッシュ



こころと身体をリラックスさせる方法として、

●腹式呼吸やストレッチ体操の紹介・実践

●簡単な筋力トレーニング

呼吸を整いながら軽い運動を行うことで筋力は向上し、気分もスッキリして行動力が高まります！

★動きやすい服装でお越しください！

講師：山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 曾根文夫教授

10/22 木 睡眠の秘密をさぐろう
10:00～11:30



知っておいてほしい睡眠の知識をクイズ形式で学びます。人は人生の3分の1を睡眠に費やしています。身近な「睡眠」の秘密を明らかにし、よりよい睡眠を目指しましょう。

講師：山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 丹 佳子教授

場所 学び・交流プラザ 交流室4

定員 各40名 (先着順・定員になり次第締切)

参加費 無料 **持ち物** 筆記用具

申込期間 8月13日(木)9:00～各講座日の前日17:00まで

申込み 電話・窓口・申込みフォーム→ 
周南市学び・交流プラザ
☎0834-63-1188

(受付時間 9:00～17:00 土日祝、最終月曜日を除く)

8/20 木 夏休み木工教室
13:00～15:00 木でつくるスライド式BOX



金づちやくぎを使って
スライド式の木の箱を作ろう！

指導 小畑木工クラブ

対象 小学4～6年生 10名

持ち物 木工用接着剤、飲み物

参加費 1,000円 **申込期間** 8月6日(木)～8月17日(月)

8/27 木
9:00～16:00

ロボット製作教室

周南ロボコン2026に出場
できるロボットの製作

でこぼこ道を走れる

「レッカー車」をつくろう！

※刃物・はんだごてを使用します。

対象 小学4年～6年生 20名

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具、ペンチ
ニッパー、プラスドライバー、定規

参加費 2,500円 **申込期間** 8月10日(月)～8月24日(月)

場所・申込先 周南市学び・交流プラザ
☎0834-63-1188
(受付時間 9:00～17:00 土日祝を除く)

はらちゃん
と考える

ダイバーシティ推進セミナー
令和のキャリアプラン
個々の力が活きるキャリアの
あり方について考えてみませんか！

9/7月
13:30~16:30
開場12:30

場所 学び・交流プラザ 多目的ホール

対象 県内企業にお勤めの方、県内にお住まいの方
※未就学児の入場はお断りさせていただきます

プログラム ①オープニングセミナー
女性が夢を抱きながら働ける地域に
～多様なキャリア形成と働き方～
講師：山口大学 経済学部教授 鍋山祥子さん

はらちゃんとお話する
令和のキャリアプラン
個々の力が活きるキャリアのあり方について考えてみませんか？

2026.9.7 13:30~16:30
開場12:30

講師：山口大学 経済学部教授 鍋山祥子さん

②トークショー
山口のわたし、東京のわたし
ゲスト：原 千晶さん(フリーアナウンサー)
1988年福岡県生まれ。テレビ山口アナウンサーを経て、フリーアナウンサーに転身。
TBS「THE TIME」、TOKYO FM「ラジオのタマカワ」などに出演中。
進行：佐藤 けいさん

③トークセッション
わたしのキャリアの作り方

同日開催 11:00~ 交流室3にて、保健師による
女性の健康に関するミニ講演会

※ご希望の方は講演会后、保健師への個別相談可能
※講演会・個別相談共に要予約
主催：山口県健康福祉部 ☎083-933-2950

参加費 無料

申込方法 二次元コードから
お申込みください。
※お申込み後自動送信のメールをお送りいたします。
届かない場合はご連絡ください。

問合せ先 やまぐち働き方改革支援センター
☎083-974-2050



2026年最新
8/18火 Instagram運用セミナー
13:30~15:30 伝わる広報から、選ばれる広報へ

こんな方におススメ！
Instagramでの集客にお悩みの方
ビジネスに活かす正しい運用法を知りたい方
「投稿しているのに見てもらえない…」そんな悩みを
解決！今日から実践できる内容でお伝えします。

中野 依里さん(旅行ライター、SNSコンサルタント)

参加費 無料 **お申込みフォーム** →

場所・問合せ先 まちLAB hinter
(TOKUYAMA DECK D1-2階)
☎0834-31-3040

お願い 各イベント・講座に参加される皆さまへ
※詳細は、各申込・問合せ先にご連絡ください。

集い、学び、育む、人とまちの創造拠点をめざして

発行：周南市学び・交流プラザ

〒746-0016 周南中央町4番10号

☎0834-63-1188 ※毎月最終月曜日休館

✉manabi@city.shunan.lg.jp



8/25火 スイーツデコ体験教室
10:00~12:00 世界にひとつだけの
カワイイ作品を作りませんか！



「貯金箱」



「小物入れ」

粘土やカワイイパーツを
使って 貯金箱や
小物入れを作ります。
※どちらか選択

講師 衛藤 希美さん(スイーツデコ作家)

対象 市内在住の方どなたでも 10名
(中学生以下は保護者同伴)

持ち物 エプロン(又は汚れてもいい服装)、飲み物
持ち帰り用の箱、ポケットティッシュ

参加費 1,800円



8/21金 新聞紙でマイバッグ作り
13:00~14:00 折ってボンドをつけるだけ！
簡単なのに強度あり！
読み終えた新聞を使って
楽しく脱プラスチック実践！



●紙芝居で「警告メッセージ付き
通話録音装置電話機の有効性」についてのお話

講師 周南消費者協会の皆さん

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方 10名

持ち物 新聞紙、ハサミ **参加費** 無料

申込期間 8月1日(土)から定員に達するまで

場所・申込先 新南陽老人福祉センター(周南市温田1-10-1)
☎0834-62-1935

8/23日 第131回 周南おりがみ研究会
9:00~12:00 テーマ：金魚(Goldfish)
折り紙を通して交流をしています。

対象 小学生~90代

場所 山口県周南総合庁舎7階(きずなルーム)

申込先 周南おりがみ研究会 ☎080-1942-9222



11/12木 放送大学山口学習センターx学び・交流プラザ 連携公開講座
10:00~11:30 運動とストレスタンパク質



運動をすると、呼吸が促進されたり、発汗する
など内部環境を一定にするために様々な変化
が起こります。細胞レベルではどのような
変化がみられるのか、ストレスタンパク質の
変化から考えてみましょう。【参加無料】

申込期間 10月14日(水)~11月11日(水)

場所・申込先 周南市学び・交流プラザ
☎0834-63-1188
(受付時間 9:00~17:00 土日祝、最終月曜日を除く)

会員募集 メールマガジン「学び応援マガジン」

最新の学び情報を、「情報紙ふあいんど」より
いち早くお届けします♪

登録料：無料 ※通信料は、利用者の負担となります。
周南エリアで開催される講座・イベント情報を、
毎月2回、Eメールでお届けします！！

学び応援マガジン 一般向けの講座

子ども応援マガジン 家族で楽しめる講座

【登録方法】スマートフォンやパソコンから、
空メールの送信で簡単に登録できます！

shunan@expressmail.jp

