



長内市民
センター報

サンエール

編集発行
長内市民センター
TEL 52-7400
Fax 52-7410

体調がよくない場合(37.5度以上の発熱や咳の症状がある場合など)、身近に感染が疑われる方がいる場合は、自粛をお願いいたします。

参加者募集「令和5年度長内町民ユニカール大会」

長内活き活き振興協議会体育部主催「町民ユニカール大会」を開催します! チーム編成は、中学生以上で1チーム3人以上5名以下とします。長内町民であればフリーチームでも参加できますので、ふるってご参加ください。(町内会から要請があった場合は町内会チームへの参加を優先してくださるようお願いいたします。)

- 1 日時 令和5年2月25日(日) 午前9時～
- 2 場所 サンエール(長内市民センター)
- 3 申込み 2月21日(水)までにサンエール(TEL52-7400)または
事務局田高さん(TEL 52-1333)へ

※チーム名と参加人数をご連絡ください。景品もあります! みんなで参加してくださいね。



令和5年度市民生涯学習のつどい

2月3日(土)～4日(日) アンバーホールを会場に「市民生涯学習のつどい」が開催されます。長内市民センターを利用しているサークルも活動の成果を発表します。長内市民センターの事業作品や事業写真も展示しますので、併せてご覧いただければと思います。どうぞお誘いあわせのうえご覧ください。

- ☆展示部門 2月3日(土)・4日(日) 両日とも9:00～16:00
場所 アンバーホール 2階ホワイエ 3階展示室
- ☆実践発表 2月4日(日) 9:30～16:00(予定)
(舞台発表) 場所 アンバーホール 大ホール

アリーナ開放

3月末までの毎週月曜(ただし
2月12日は祝日のため休館)

午前 未就学児対象
9時半～12時

午後 どなたでも
13時～15時

卓球・ユニカール・囲碁ボー
ル用具あります。

事業の参加者に事故があった場合は、当センターで加入する公民館災害補償制度の範囲内で補償します。
また、写真をセンター報等で掲載させていただく場合があります。裏面でも募集しています。

参加者募集～うたごえ交流会～



みんなで歌うと特別な楽しさがあります。唱歌や懐かしい歌謡曲など昭和の歌を中心に、誰もが知っている曲を歌ってみませんか？ 歌の好きな方、近ごろ思い切り声を出してないなと思う方などどなたでも、ご参加ください。おひとりでの参加也大歓迎。みんなで楽しみましょう!!

- 1 日時 令和6年2月19日（月）午後1時30分～3時30分
- 2 場所 長内市民センター 相談室
- 3 参加費 100円（お菓子代）
- 4 定員 30名
- 5 持ち物 必要に応じて眼鏡（歌詞カード用）、水分補給の飲み物
- 6 申し込み 2月15日（木）までにサンエール（長内市民センター ☎52-7400）へTEL またはQRコードからお申込みください。



参加者募集「フレイル予防タイム」

馴染みのある曲に合わせて、体操の要素を備えた簡単なダンスを踊ったり、瞑想（マインドフルネス）の時間をもち、心身のフレイル（不調）を予防しましょう。



- 1 日時 令和6年2月22日（木）午前11時～11時45分
- 2 場所 長内市民センター 研修室（畳の部屋）
- 3 講師 中央市民センター・小久慈市民センター職員
- 4 定員 15名（先着順）
- 5 持ち物 動きやすい服装、飲み物（水分補給用）
ヨガマット等の敷物（ある場合）、ひざ掛け
- 6 申し込み 2月15日（木）までにサンエール（長内市民センター ☎52-7400）へTEL またはQRコードからお申込みください。



参加者募集～物が多い、捨てられない、どうしたら片づけられる～ ～「整理収納のコツ」～

頑張って片付けても、いつの間にか元に戻っている。そんな方はいらっしゃいませんか？ 片付けるコツを学んで、日常を暮らしやすくしましょう。ご参加お待ちしております。

- 1 日時 令和6年3月8日（金） 午後1時30分～3時
- 2 場所 長内市民センター 相談室
- 3 講師 整理収納アドバイザー1級 根井弘子さん
- 4 参加費 無料
- 5 定員 15名（先着順）
- 6 申し込み 2月29日（木）までにサンエール（長内市民センター ☎52-7400）へTEL またはQRコードからお申込みください。



☆2月の読書会（YOMI会） 2月24日（土）午後1時30分～3時30分

読んでくる本「杜子春」（芥川龍之介）、今読んでいる本の紹介 問合わせ 52-7400