



編集発行
長内市民センター
TEL52-7400

長内市民
センター報

サンエール

「サンエール・ビギナー向け・ヨガ教室」～参加者募集～

酷暑の夏、ヨガで疲れた心と体を整えて、秋からの活動に備えてみませんか？
また、運動が苦手な人、体が硬いからヨガは無理だと思っている人、冷え性や、
むくみを解消したい人、体の中からキレイにしたい人、そんな人達は大歓迎です。
ヨガという未知の扉を開けてみませんか？

日時 令和6年8月25日(日)11時～12時30分(実技は70分)
場所 長内市民センター(サンエール)2階 研修室
対象 ちっちゃい子供から大人まで(長内地区に限定しません)
内容 ヨガの実践(※裸足になります)
講師 佐藤 忍 さん:久慈市出身盛岡市在住



☆ヨガアライアンス E-RYT200 インストラクター☆
参加費 中学生以上 500円(当日会場で頂戴します)※小学生以下無料
持ち物 飲み物(できれば水)、ヨガマット(バスタオル不可)、長めのフェイスタオル、着替
定員 先着15名
申込 8月22日(木)までにサンエールに電話又はQRコードで申し込み



「▲階上岳登山▲」～参加者募集～

北上山地の北端にある標高739mの階上岳。東日本大震災後、復興のシンボルとして三陸復興国立公園に指定されました。眼下には太平洋と八戸市街地、北西に八甲田連山、南に北上山地が一望できます。一緒に山頂からの絶景を見に登ってみませんか？今回は寺下観音堂方面から登山始め、フォレストピア階上駐車場をゴールとします。

日時 令和6年9月9日(月)8:30～16:00頃(予定)
行程 サンエール(長内市民センター) 8:30 集合・出発～バス移動～
寺下観音堂付近・登山開始 9:30～山頂(昼食) 12:00～駐車場到着 15:00～
～バス移動～サンエール到着 16:00(予定)

対象 どなたでも(長内地区に限定しません)
小学3年生以下の場合は保護者同伴で。

定員 30名(先着順)※参加費無料

持ち物 飲み物、雨具、昼食、おやつ、敷物、帽子、軍手(手袋)など

(動きやすい服装、歩きやすい靴(トレッキングシューズなど)でご参加ください。)

申込 9月4日(水)までにサンエールに電話又はQRコードで申し込み



※ 事業の参加者に事故があった場合は、当センターが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、写真をセンター報やX(旧Twitter)等で掲載させていただく場合があります。

～事業及びイベント報告～

「東広美町町内会防災まつり」～地域の行事～

令和6年7月27日(土)に東広美町町内会主催の防災まつりが東広美町公民館で開催されました。あいにくの雨でしたが入り口付近のテント内では、水消火器を使った射的ゲーム、防災クイズ、1階ではピラフや蒸しパンなどの非常食調理・試食体験、2階では、模擬煙を充満させた迷路コースが設置されており、視界が悪い火災現場さながらの経験をすることができました。親子連れの参加者も多く、児童からシニアまですべての世代の方々が楽しく防災の知識を学べる良いイベントでした。



水消火器で的当てゲーム

「盆踊り(踊り方)教室」～市民センター自主事業～



令和6年7月31日(水)に盆踊り(踊り方)教室を開催し、小学生を含む18名が参加しました。ナニヤドヤラの「二つ」と「三つ」の踊り方を習いました。始めて踊る方もおり、最初は難しかったようですが、講師の「楽しんで踊ることが大事!」という言葉に励まされ、皆で楽しみながら上達できました。大川目太鼓の皆さん、ご協力に感謝です。

「長内川川まつり」～地域の行事～

令和6年8月4日(日)に長内川新街橋上流付近で第25回長内川川まつりが開催されました。会場には、焼き鳥やかき氷などの屋台、水生生物や写真の展示コーナー等があり、イベントでは、長中ソーラン演舞、長小さんさ演舞、ヤマメ稚魚放流、魚つかみ取り、カヌー・カヤック体験、タイヤチューブボート賞金レース、ウォータースライダー等々、子供も大人も喜ぶイベントがぎっしり詰まっていました。夏の暑い日



小魚を放流中!!

差しの下、長内川で遊ぶ子供達の笑顔が印象的でした。綺麗な長内川を次の世代に伝えていくためにも、本イベントが重要な役割を果たしていると感じました。

「SUP体験教室」～市民センター自主事業・わいわい体験塾～



相撲対決!! 令和6年8月6日(火)に長内小学校児童14名が参加し、山形B&G海洋センターで、SUP(スタンド・アップ・パドルボードの訳→ボードの上に立ち、1本のパドルで漕いで進むスポーツ)体験と「水辺の安全教室」を実施しました。水辺の安全教室では紙芝居形式で学んだ後、溺れそうになった時、どのように対応すればいいか実践訓練。SUP体験では2～3人でボードに乗りスピード競争をしたり、ボードに立ち上がってパドルで漕いでみたり、バランス感覚勝負でボードの上で相撲を取ったりと、児童は夏を満喫していました。

～フォロー募集～

長内市民センター(サンエール)ではX(旧ツイッター)でイベントへの参加者募集の告知や、事業紹介等をしております。QRコードにより長内市民センターのフォロー登録をお願いします。

