



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

～参加者募集～

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。

～「しめ飾りづくり教室」～

あっという間に師走になってしまいました。今年はコロナで大変な年でしたが、新年への想いを込めて手作りのしめ飾りに挑戦してみませんか? 「縄ない」を習い、玄関用のしめ飾りを制作します。

- 1 日時 令和2年12月19日(土)午後1時30分～4時(予定)
- 2 場所 久慈市長内市民センター 研修室
- 3 講師 長畑隆史さん
- 4 対象 長内町・川崎町の方

12月4日から受付します

(定員に満たない場合は対象地域以外の方もご参加いただけます。)

- 5 材料費 300円
- 6 定員 10名(先着順)
- 7 持物 マスク着用。汚れてもいい服装(藁が付きます)
- 8 申込み 12月15日(火)までにサンエール(長内市民センター☎52-7400)へTEL

お知らせ

毎年開催されている長内教育振興協議会主催のユニカール大会は、話し合いの結果、新型コロナ感染対策により中止となりました。

わいわい体験塾「もちつきとみずき団子づくり」は、今年度はコロナ対策のため、定員を設け、会食なしで実施する予定です。詳細は後日長内小学校を通じてチラシにてお知らせします。(状況によっては中止する場合があります)

地域の情報

東広美町自主防災会では、11月29日(日)ウォーキングをしながら避難場所や避難時に危険な場所を確認する「防災さんぽ」を実施しました。

15名の参加で、東広美町公民館を出発し、長内市民センター・いなり保育園・下長内公民館・防災センターの4か所をめぐるしました。来たことがなかったという場所もあり、どの経路で来るのが距離が短く、安全かなど、突然の災害に備えた大事な取り組みでした。



～事業報告～

～卵焼き交流会～

10月28日各家庭の卵焼きの作り方について情報交換をすることを目的に、交流会を開催しました。

調味料や焼き方についても様々で、マヨネーズを入れるとか、その白だし美味しいね、などそれぞれの家庭の味を交換しました。家でも早速作ってみたよという方もあり、コロナ対策を取りながらでしたが、笑いの絶えない楽しい会になりました。

これからもいろいろなリクエストお待ちしております！



～晩秋ウォーキング～

11月16日穏やかな天候のもと、10名が参加し、福祉の村～防災公園～若宮八幡宮～平山小学校～夏井市民センターまでの道のり、約4キロを歩きました。風に舞う枯葉や山中の落ち葉の甘い匂い、「車で通るとは雰囲気が違うね」と移り変わる季節を満喫しました。

最後は夏井市民センターを見学させてもらい、広い調理室に、ここで料理教室やりたいねとの声もありました。

(この日、住民健診と重なってしまいました。参加できなかった方々、ごめんなさい。)



～ほがらか健康体操～

11月9、19日の2日間にわたり、川代一枝さんを講師に、音楽にのせ楽しみながら、体幹を意識し姿勢をよくする健康体操教室を開催しました。

覚えて家で続けていけるようになることが目標だったので、繰り返して練習した他、肩こりや冷え性などに効く体操もやり、1時間でしたがいい運動量となりました。終了後は体が軽くなった、とても楽しかったとの感想をいただきました。自分の好きな曲に合わせて、歌いながらやると脳にもいいとのこと。どんな曲でやっているか情報交換も楽しそうです。



～ボッチャ体験教室（ニュースポーツ交流会）

11月25日16名が参加し、パラリンピックの正式種目であるボッチャを体験しました。

身体に負担なく、ルールも覚えやすい、戦略を考える楽しさもあり、老若男女問わず楽しめそうです。ほとんどの方が初体験でしたが、回が進むごとに上達し、盛り上がっていました。男性陣からも、またやりたいとの声が多かったです。用具は市役所社会福祉課で貸し出しできるので、ご利用ください。

