



サンエール

編集発行

長内市民センター

TEL 52-7400

FAX 52-7410

事業参加の際は、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。コロナの状況によっては、事業を中止する場合があります。

～参加者募集～ 伝承教室「まめぶ教室」

「あまちゃん」の再放送で、「まめぶ」もまた注目を集めています。とても美味しいので、まだ作ったことがない方、ぜひ久慈市の郷土食を習ってみませんか？

- 1 日程 令和5年10月28日(土) 10時～12時(予定)
- 2 場所 長内市民センター
- 3 持ち物 エプロン、三角巾
- 4 対象 長内町、川崎町の方(定員に満たない場合は対象地区以外もOK)
- 5 材料費 1,000円
- 6 定員 10名(先着順)
- 7 申込み 10月20日(金)までにサンエール(長内市民センター ☎52-7400)へTEL
または左のQRコードから、お申し込みください。受付後3日以内に返信します
ので、返信がない場合は電話連絡をお願いいたします。



10月5日(木)から受付

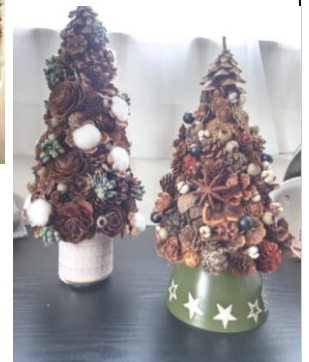


- 8 その他 くるみが入りますので、アレルギーの方はご注意ください。

～参加者募集～

「木の実のクラフト教室」

昨年大好評だった、木の実をたくさん使ったリースとツリーの教室。今年もやります!! どなたでも素敵にできます。申し込みの際にリース又はツリーのどちらか好きな方を選択してください。どうぞみなさんご参加ください!!



- 1 日時 11月6日(月) 午後1時30分～4時
- 2 場所 サンエール(長内市民センター) 相談室
- 3 講師 久慈順子さん
- 4 対象 長内町、川崎町の方(定員に満たない場合は対象地区以外もOK)
- 5 定員 10名(先着順) ※昨年参加していない方を優先します。
- 6 材料費 1,500円(持ち物は特にありません)
- 7 申込み 10月20日(金)までにサンエール(長内市民センター ☎52-7400)へTEL、
または左側のQRコードを読み取り、必要事項を記入してメール送信してください。
なお、メール申し込みの場合は、当方からメールを返信しますので、返信がない場合は(3日程度)電話でご連絡ください。



10月10日(火)から受付

事業報告～「ランニング教室」

9月12日（火）久慈市陸上競技協会の新井谷潤さんを講師に、ランニング初心者を対象とした「ランニング教室」を開催しました。

久慈あまちゃんマラソン大会や、学校のマラソン大会も近い時期だったこともあり、小学生の親子連れを中心に28名が参加。シューズの正しい履き方、ストレッチ、ランニングの基本などを学びました。ランニングの基本では姿勢や腕や足の動きなどフォームも学習。また、参加者のランニフォームを動画でチェックし、自分の走るフォームを確認しました。最後にはチーム分けをして、小学生のリレーを実施しました。

参加の方々に大変好評で、また開催してほしいとの要望もいただきました。たくさんのご参加・御協力ありがとうございました。



「秋のウォーキング」

9月19日（火）20名の参加で「秋のウォーキング」を実施。夏井町の洋々橋から玉の脇簡易郵便局まで約5キロの区間を歩きました。お天気もよく、心地よい海風も吹き、湊橋まで防潮堤沿いに歩きました。牛島や金毘羅神社などの周囲の景観や、津波の避難場所についても話題に上がりました。

漁協付近を通って、元木沢地区 JC 公園で休憩。さらに頑張って玉の脇簡易郵便局でゴールとなりました。行程の歩数約9千～1万歩。その後は、宇部煎餅店までバスで移動、昼食とお買い物を楽しんで、ウォーキングで消費したカロリーを全て補給しました。初めて参加した方から「車で通る景色と、歩いてみる景色は別ですね。楽しかったです！」との感想あり。参加の皆様大変お疲れさまでした。

