



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

主催 長内地区教育振興協議会、長内老人クラブ連合会、長内市民センター

「もちつき体験とみずき団子づくり」

今年も小正月行事体験として「もちつき体験とみずき団子づくり」を開催します。100年以上も前の大きなうすでの餅つきや色とりどりの団子を作ってみずきに飾ったりと伝統行事を体験します。長内小学校を通じてチラシを配布しています。たくさんのご参加お待ちしております!!



きなこ・あんこの
お餅をみんなで食べ
ます! 参加費無料

- 1 日時 令和7年1月8日(水) 午前9時30分~12時
- 2 場所 サンエール(長内市民センター)アリーナ
- 3 対象 園児・小児童・保護者
- 4 内容 もちつき体験・みずき団子づくり・読み聞かせ・くじ引き(景品があります!)・会食
- 4 定員 50名
- 5 持ち物 うちばき・エプロン・三角巾・必要に応じてマスク
- 6 申込み 12月27日(金)までに長内小またはサンエールへ申込書提出、メール(QRコードから)、TEL、FAXも受け付けます。



主催 長内地区教育振興協議会 共催 長内市民センター

こども地域活動促進事業「ふれあいユニカール大会」

世代間の交流と地域の人たちとのふれあいを図ることを目的に、ユニカール大会を開催します。長内小学校を通じてチラシを配布していますので、どうぞご参加ください。

- 1 日時 令和7年1月11日(土) 午前9時~12時
- 2 場所 サンエール(長内市民センター)アリーナ
- 3 内容 ユニカール...3~5人で1組
(子どもだけ または大人と子どもの混成チーム)
- 4 定員 20チーム
- 5 持ち物 うちばき、水分補給の飲み物、必要に応じてマスク
- 6 申込み 12月27日(金)までに長内小またはサンエールへ、メール(QRコードから)、TEL、FAXも受け付けます。



参加費無料



コロナ前は総勢20チームになったこともあります!! たくさんのご参加お待ちしております!

※ 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。

～事業報告及びお知らせ等～

「魅惑の発声教室」～自主事業～

3回シリーズで開催されている、発声教室。ボイストレーナーでもある河野はる美さんを講師に、第1回目は11月16日(土)に開催され28人が参加しました。声を出しやすいように、のど周りの筋肉を和らげるストレッチから始め、次は腹式呼吸での発声練習。「あ♪え♪い♪お♪う♪」と、腹の底から声を出す練習をしました。最後におさらいで、「いつでも夢を」を皆で歌い、終了となりました。続く2回の教室でも、参加者が素敵な発声になるよう、指導してもらいます。



「ボッチャ・卓球バレー教室」～自主事業～

11月20日(水)に開催され39人が参加しました。講師は久慈市体育協会の久慈順子さん。前半はボッチャで、赤と青のチームに分かれ、それぞれの色のボールを目標となる白のボールをめがけて投げ、白のボールに近いボールの数で点数を競います。後半は卓球バレーで、6人対6人に分かれて卓球台の周りに座り、カマボコについているような木のへらで、ピンポン玉をネットの下をくぐらせて相手コートに打ち、相手チームが3回以内に打ち返せなければ得点。白熱してしまい、思わず立ってしまうと反則で相手の得点に。元々は障がい者のために考案されたニュースポーツであり、本事業をとおして、多様性への理解が深まったことを期待します。



「令和6年度久慈市民体育大会 長内体育協会の競技結果」～お知らせ

☆皆さんお疲れ様でした☆

5/12 ママさんバレー 3位	9/8 パークゴルフ B9位、A10位
6/9 ソフトバレー(40歳以上の部) 1位	10/20 サッカー 3位
6/9 卓球 5位	11/17 バドミントン 1位
8/25 ユニカール 5位	7/3~9/18 バスケット 4位
9/1 ソフトボール 2位	



～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。

