



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

～長内活き活き振興協議会からお知らせ～

～「おさない健康を祝う会」中止～

長内活き活き振興協議会では8月18日に役員会を開催し、「おさない健康を祝う会」(新築町・田高・新長内・広美町・東広美町・中長内・下長内・元木沢・玉の脇の9町内会対象)の開催について協議した結果、個人情報の名簿登載者(敬老会の開催に向けた個人情報の第三者提供に関する同意書に同意した方 ※同意書は6月15日市広報とともに配布済)が少ない状況などから、**今回は開催を見送り、記念品(商品券とタオル)配布とすることを決定**しました。(二子・大尻・上長内・川崎町(河南)は別途決定)

9町内会では、記念品の配布を行いますので、速やかな名簿登録についてのご協力をお願いいたします。なお、来年は「健康を祝う会」をぜひ開催したいことから、今後ともご協力をお願いいたします。

～「長内組」からのお知らせ～

今年度長内組では、諸般の事情により、長内組としての参加はしないことになりました。なお、長内小学校では「長小さんさ」、長内中学校では「長中ソーラン」が中日のパレードにそれぞれ参加しますので、どうぞ皆様のご声援をよろしくお願いいたします。

お問合せ先 サンエール(長内市民センター) TEL52-7400

参加者熱烈募集中「ランニング教室」

9月といえばスポーツの秋。ランニングは、いつでも、どこでも、どなたでも始められる手軽なスポーツです。基本的な走り方から、怪我を防止するストレッチ、etc.ランニングの専門家から学べます。

これを機にランニングを始めてみませんか?一緒に新たな趣味の扉を開いてみませんか?久慈あまちゃんマラソン大会で活躍できるかも!?

日時	令和5年9月12日(火) 18時00分～19時30分
会場	サンエール(長内市民センター) アリーナ(久慈市長内町21-63-2)
内容	基本的な走り方、怪我防止のストレッチ
講師	にいや整骨院 代表 新井谷潤 さん
対象	小学生から大人まで(親子での参加・大歓迎)
定員	20名(定員になり次第締切)
参加料	無料
持ち物	動きやすい服装、内履き(ランニング用)、タオル、着替え、飲み物
申込締切	QRコード(申込フォーム)又は長内市民センター(0194-52-7400)まで ※令和5年9月11日(月)17時



※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。

※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、写真をセンター報や Twitter 等で掲載させていただく場合があります。

参加者募集「秋のウォーキング」

今回のウォーキングもみちのく潮風トレイルコース区間です。湊町の洋々橋をスタートし、玉の脇まで約 5 km を歩きます。海沿いを歩く、とても眺めの良いコースです。ウォーキング後は宇部煎餅店でお買い物や昼食を楽しみましょう。どうぞご参加ください。

1 日 程 9月19日（火） 9時～12時（予定）

9:00～サンエール集合・出発～ 湊町洋々橋～湊橋～JC 公園～玉の脇（ゴール）10:45
～宇部煎餅店（各自買い物・昼食）～12:00 サンエール

2 持ち物 帽子、飲み物、雨具、履きなれた靴、昼食代など

3 対 象 長内町、川崎町の方（定員に満たない場合は、対象地域以外も可）

4 定 員 20 名（定員になり次第締切）

5 申込み 9月5日（火）から受付。9月14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。メール申し込みの場合は、当方からメールを返信します。返信がない場合は（3 日程度）電話でご連絡ください。※雨天の場合は、道の駅めぐりへ変更します。



～盆踊り（踊り方）教室～

8月2日盆踊り（踊り方）教室を開催し、小学生含む 23 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。初めて踊るという方も多く、最初は難しかったようですが皆さん上手になり、早速地域の盆踊り大会に参加した方もいたようです。講師の方の踊りがとても素敵で、思わずスマホを向ける人続出でした。ご協力くださった大川目太鼓の皆さん、大変ありがとうございました！



～盆踊りの唄体験教室～

昨年に引き続き 8月4日、11日の2日間（当初予定変更）ナニヤドヤラの唄の体験教室を開催し、23 名が参加しました。音程が難しいので、最初は先生を追って唄い、その後は 2つのグループに分かれて、唄ってみました。2回目には短いパートを 1 人ずつ順番に唄ってみました。小学生も上手に唄っていて、頼もしかったです。唄に親しむことで盆踊りをより一層楽しめることと思います。お盆直前のお忙しい中、たくさんご参加いただき大変ありがとうございました！



10月1日（日）は登山を計画しています。9月15日号で詳細をお知らせします!!