



サンエール

編集発行

長内市民センター

TEL 52-7400

Fax 52-7410

～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。

～令和5年度町民卓球大会開催～

長内活き活き振興協議会体育部主催「町民卓球大会」が開催されます。各町内会をはじめ、ご家族やお友達などのチームも歓迎です。参加者には賞品がありますので、どうぞ誘い合って参加しましょう。



少し練習したいという方、貸館が入っていない時間、練習可です。サンエールにお問い合わせください!!

- 1 日時 **令和5年12月10日(日)午前9時～**
- 2 場所 サンエール(長内市民センター)
- 3 参加要項
 - ・長内町・川崎町の方(中学生以上)
 - ・長内町民であればフリーチームでの参加も可
ただし、町内会から要請があった場合は、町内会チームへの参加を優先してください。
 - ・チーム編成については、下記大会要項を参考にしてください。
- 4 申込み 12月6日(水)までにサンエール(52-7400)又は事務局田高さん(52-1333)へ参加人数をお知らせください。

《大会要項》

☆チーム編成 重複出場も認めますので、4名から参加できます。たとえば3番混合ダブルスの試合に、1番男子と2番女子や、2番女子と5番男子のような組み合わせのダブルス出場も可となります。

- 1番 一般男子(年齢制限なし)
- 2番 一般女子(年齢制限なし)
- 3番 混合ダブルス(一般女子のみも可)(50代以上の男子も可)
- 4番 一般女子(年齢制限なし)
- 5番 一般男子(年齢制限なし)(男子のいない場合、女子でも可)

☆組み合わせ抽選 大会当日開会式後に行います。参加チーム6チーム以内の場合はリーグ戦。6チームを超えた場合はトーナメント戦とします。



～裏面もあります～

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、写真をセンター報等で掲載させていただく場合があります。

～活き活き百歳体操やってみませんか～ DVDを見ながら、椅子に座って無理なく体操

長内市民センターでは、3つの団体が百歳体操をしています。筋力を維持していつまでも健康で過ごせるよう、ご都合のあう時間帯に百歳体操を始めてみませんか？サンエールを利用する団体は、いろんな地区から参加者が集まっています。お気軽にご参加ください。



百歳体操に必要な道具は、包括支援センターが貸し出しします。また、百歳体操だけでなく、いろんな楽しい体験メニューで各団体の支援を行っています。参加してみたい方は、包括支援センターまたは長内市民センターにご連絡ください。

※参考 長内市民センターで百歳体操を行っている団体

毎週火曜日午後1時～2時
「カサブランカの会」

毎週火曜日午後2時～3時
「さんまる会」

毎週金曜日午前10時～11時
「おさない男の会」

～事業報告～「久慈平岳登山」～

10月1日（日）24名でアグリパーク大沢方面の登山口から久慈平岳に登りました。疲れなようにゆっくりなペースで、景色を楽しみながら登りました。全員無事元気に登頂した頂上には、盛岡からの登山団体もいて賑やかでした。頂上を少し下ったところにあるキャンプ場で昼食を取り、その後バスで洋野町向田方面に下山。途中、道の駅おおので買い物やソフトクリームを楽しみました。下山後すぐ土砂降りの雨が降りましたが、登山中は天候もよく、登山デビューの方も、久しぶりの参加の方も、みんな楽しそうでした。



～「まめぶ教室」～

10月28日10名が参加し、下斗米光子さんを講師にまめぶ教室を開催しました。小麦粉に熱湯を入れて、こねて、くぼみを作ったところに黒砂糖とクルミを入れて、小さく丸めて形を整えます。講師の熟練した手さばきを見習いながら、みんなで約200個のまめぶを作りました。具沢山の汁を煮ている間に、みみっこ餅にも挑戦（お持ち帰り用）。最後は、まめぶをふんだんに入れたまめぶ汁をみんなで試食。「お客さんが来たら、作って食べさせたい」という方もおり、とても美味しくて、みんなでお替わりをしました。また食べたいです!!



11月の読〈YOMI〉会 よみかい（読書会）11月25日13:30～15:30 場所 サンエール
読んでくる本 伊坂幸太郎「非オプティマス」 参加希望の方はサンエール☎52-7400へ