



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。

～参加者募集～ お届けスポーツ教室「晩秋ウォーキング」

久慈市教育委員会と久慈市体育協会の共催事業「お届けスポーツ教室」で、ウォーキングを開催します。普代村周辺の平地と下りの約7km。木の葉が落ちて見晴らしの良い晩秋の景観を楽しみながら歩きます。防寒対策をしてお参加ください。

- 1 日程 11月20日(月) 9:00～13:00(予定)
- 2 行程 8:55 サンエール集合 9:00 出発～太田名部漁港経由～
9:50 ウォーキングスタート～黒崎～黒崎荘(トイレ休憩)～
太田名部漁港ゴール 12:00～道の駅のだ(買い物など)～サンエール 13:00 着
- 3 持ち物 防寒対策の服装、帽子、飲み物、おやつ、雨具、履きなれた靴など
- 4 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OK)
- 5 定員 15名(定員になり次第締切)
- 6 申込み 11月14日(火)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。


 11月6日(月)
から受付


～参加者募集～「らくらくスマートフォン教室」

社会のデジタル化がさらに進んでいきます。デジタル技術の便利な恩恵を受け取り、より豊かな生活を送ることが可能となるよう、スマートフォンに興味のある初心者を対象に、基礎的な操作方法などを学習しますので、ぜひこの機会にご参加ください!! スマートフォンをすでに持っている方もご参加いただけますが、今回はKDDI(株)さんが準備したスマホを使っ

- 1 日時 12月6日(水) 午後1時30分～3時
- 2 場所 サンエール(長内市民センター)相談室
- 3 講師 KDDI 株式会社社員
- 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 15名(先着順)
- 6 内容 基礎的操作、写真動画の撮影方法、インターネットの閲覧など
(参加費無料、持ち物は特にありません)
- 7 申込み 11月17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。


 11月6日(月)
から受付


※QRコードからの申し込みの場合は、こちらから3日以内に返信します。返信がない場合は、電話連絡をお願いします。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、写真をセンター報等で掲載させていただく場合があります。裏面でも募集しています。

～参加者募集～ 「パーソナルカラー講座」

パーソナルカラーとは肌の色や目の色、髪の色などから診断する自分に似合う色のことです。ご自身の持つ雰囲気を活かして、より好感の持てる印象に近づけます。洋服やメイクをはじめ、装飾品などが選びやすくなるだけでなく、身の回りの品のコーディネートもできるようになります。ぜひご参加ください。

- 1 日 時 12月2日、16日、23日（土）午前10時～12時
- 2 場 所 サンエール（長内市民センター） 相談室
- 3 講 師 1級カラーコーディネーター 日當ます美さん
- 4 内 容 1回目 色の組み合わせ方
2回目 自分に似合う色を知る
3回目 自分に似合うメイクの施し方
- 5 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です）
- 6 定 員 10名程度（先着順）
- 7 参加費 500円（教材代）
- 8 持ち物 30cmの定規・卓上鏡（どちらも3回目のみ）
- 9 申込み 11月22日（水）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。



11月6日（月）から受付

～参加者募集～

久慈市教育委員会、久慈市体育協会主催 「卓球バレー・ボッチャ体験教室」

「卓球バレー」「ボッチャ」どちらの競技も、障がいのある人や子どもから高齢者まで、みんなで楽しめるスポーツです。車椅子を使用している方も参加できる競技なので、どうぞお気軽にご参加ください。はじめての方も心配なく、ぜひこの機会に参加・体験いただき、交流の場としていただければと思います。

- 1 日時 12月13日（水）午前10時～12時
- 2 場所 長内市民センター アリーナ
- 3 講師 久慈市体育協会職員
- 4 持ち物 上履き、飲み物
- 5 申し込み 12月7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。



11月6日（月）から受付

ちょこっとボランティア募集

場所 長内小学校
内容 玄関垣根付近の草取り等
日時 11月14日（火）

午後1時30分～2時30分

子どもたちのために、何かできること一緒に始めて見ませんか？長内小学校正面玄関付近集合です。地域住民の方で、お手伝いいただける方は、サンエールまでお電話ください。

TEL52-7400



地域の情報～夜の防災さんぽ

10月17日（火）東広美町自主防災会では、20名が参加し、夜の避難訓練を実施しました。夜間の避難は危険が伴うため、ライトや反射材などの備えが大切であることがわかりました。

11月12日（日）午前7時30分からは、久慈市の「津波避難訓練」。自分や大切な人の命を守るため、みんなで参加しましょう。

