



長内市民
センター報

サンエール

編集発行
長内市民センター
Tel52-7400

正しい発声方法を習おう「魅惑の発声教室」参加者募集!

マスクを取って、自信を持って人前で話すことができますか?コロナ禍でマスク着用が推奨された期間、通常の状態では会話ができない期間がありました。コロナ禍が過ぎ去り、マスク着用が個人の自由になった今でも、その時の影響が尾を引き、自信を持って会話ができなくなった方々もいます。発声の仕方を基本から学んで自信をつけてみませんか?発声がうまくなると、気持ちもポジティブになり、人前での会話も弾み、唄も上手になるかもしれませんよ♪

○日時 令和6年11月16日(土)16時~18時(全3回開催、日程は未定)

○場所 サンエール2F相談室

○対象 どなたでも(定員先着30名)※長内地区に限定しません

○内容 基本的な発声方法を学び、自信を持って会話や唄を歌えるようにする。

○講師 河野 はる美さん(ボイストレーナー)

○持物 水分補給用の飲み物

○申込 11月13日(水)までにサンエール

(長内市民センター☎52-7400)又はQRコードで申込願います。



「らくらくスマートフォン教室」~参加者募集~

社会のデジタル化がさらに進んでいきます。デジタル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ての学習となります。

○日時 令和6年11月15日(金)10時~12時

○場所 サンエール(長内市民センター)相談室

○講師 KDDI株式会社 社員

○対象 どなたでも(定員先着15名)※長内地区に限定しません

○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方法など
(参加費無料、持ち物は特にありません)

○申込 11月13日(水)までにサンエール(長内市民センター☎52-7400)又はQRコードを申込願います。



※ 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。

「卓球バレー・ボッチャ体験教室」～参加者募集～

「卓球バレー」「ボッチャ」どちらの競技も、障害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、ぜひこの機会にご参加・体験いただき、交流の場としていただければと思います。

- 日 時 11月20日(水) 午前10時～12時
- 場 所 長内市民センター アリーナ
- 講 師 久慈市体育協会職員
- 持 物 上履き、飲み物
- 申 込 11月15日(金)までにサンエール(長内市民センター☎52-7400)又はQRコードで申込願います。



～事業報告及びお知らせ等～

「スコップ三味線、大盛り上がり!!」～地域の行事～

10月11日(金)に久慈グランドホテルで開催された、「地域をつくるみんなの元気大交流会」で、サンエールで活動している団体メンバーが協力し、スコップ三味線を披露しました。「やってまーれ♪ やってまーれ♪」という掛け声と共に、七福神に変装したメンバーやカラフルなビニール袋で作った上着を着たメンバー達がスコップ三味線を片手に会場を盛り上げました。会場内はすごい熱気で、パフォーマンスを終えたメンバー達は、清々しい汗と笑顔でお互いの頑張りを称えました。



「カヌー・カヤック体験」～地域の行事～

10月13日(日)に、長内川川の会主催で長内川下流でカヌー・カヤック体験教室が開催されました。参加者は、陸で乗り方、基本的な漕ぎ方を講師先生より教わり、そして実際に乗り込んで川の中で指導を受けました。

連日の雨のため、流れが急だったので、川の下流に向かうのは楽ですが、上流方向に向かうのは子供には難しかったようです。家族連れて参加した方々もあり、天気にも恵まれ最高のレジャー日和となりました。



「健康マージャン交流会」～地域の行事～

10月23日(水)に二戸と久慈地区の健康マージャン愛好家の交流会が開催されました。総勢30人もの健康マージャン愛好家が、サンエール・アリーナで、プレーをしました。初顔合わせ同士で卓を囲んで実施したので、はじめはお互いに緊張もありましたが、徐々にうちとけ、最後には皆笑顔で検討を称え合い、久慈・二戸のメンバー間で交流を深めました。



～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。

