



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

じもとの魅力見つけ隊「長内川源流を訪ねて」参加者募集

長内市民センターでは、地域のすばらしさを再認識し郷土愛を醸成する機会として「じもとの魅力見つけ隊」事業に取り組んでいます。これまで小屋畑川の源流や山根町上戸鎖・端神方面の長内川水源を訪ねてきました。

今年度は内間木方面を訪ねて、往復1時間程度、歩きます。

内間木大滝も見られますので、マイナスイオンと森林浴でリフレッシュしながら、ふるさとの良さを再発見しませんか。

○日時 6月7日(日) 午前9:00発~12:00着

○行程 サンエール9:00出発(バス移動)~内間木ビジターセンター着(トイレ休憩)~内間木大滝まで徒歩移動~内間木ビジターセンター着(トイレ休憩)~帰路(バス移動)~サンエール着

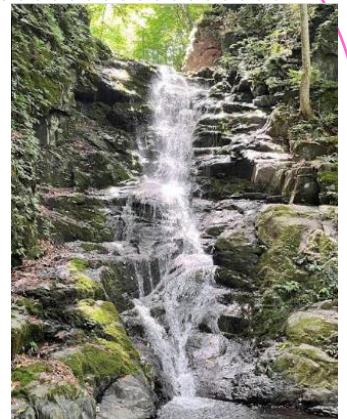
○服装等 履き慣れた運動靴・長袖・長ズボン・帽子・飲み物・タオル・
持っている人は熊鈴・雨具など

○定員 市民30名(小学校3年生以下が参加する場合は保護者同伴)先着順

○主催 長内市民センター(共催 長内川川の会)

○申込 6月2日(火)までにサンエールにTEL又はQRコードで申込

※雨天中止(当日午前7時30分に判断しますので、それ以降にお問合せください。)



「ピラティス教室」参加者募集

呼吸法でインナーマッスルを鍛え、骨盤や背骨の歪みを整えるピラティス。体幹強化や正しい姿勢の維持、腰痛予防など健康増進を図りましょう!

○日時 6月12日(金)・19日(金)(全2回)

両日とも18時00分~19時20分

○場所 長内市民センター(サンエール)アリーナ

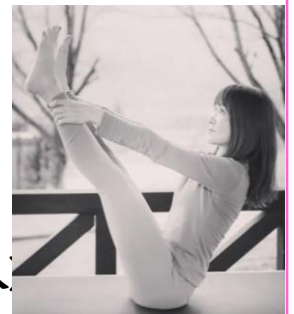
○対象 久慈市民

(長内市民センター受付30人、中央市民センター受付20人)

○講師 藤島 真理 先生(予約が取れないほど人気です🌟)

○持物 マット(厚手のものがお勧め)、汗拭タオル、飲み物等

○申込 6月9日(火)までにサンエールにTEL又はQRコードで申込



※ 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。

防災研修「災害時トイレ・心肺蘇生法」参加者募集!

災害時に最も困るのは、トイレ。そんな災害時のトイレ状況や災害時に使える色々なトイレについて、学びます。

また、心肺蘇生法など、人が倒れた時等の対応方法について、いざという時に備え、命を守る行動について学びましょう! 備えあれば憂いなし!

○日 時 6月21日(日) 午前9時30分~11時40分

○場 所 長内市民センター 2階相談室・研修室

○対 象 市内の方先着30人

○内 容 ・災害時に使用できるトイレについて
・心肺蘇生法、AEDの使い方について

○講 師 やませデザイン会議、久慈消防署署員

○参加費 無料

○申 込 6月16日(火)までにサンエールにTEL又はQRコードで申込



事業報告「ボッチャ交流会」

4月12日(日)、長内町民や久慈市陸上競技協会員、久慈ランニングクラブなど参加者27人でボッチャ交流会を行いました。

この交流会は、スポーツを楽しむ機会が少ない知的障害のある人たちにスポーツを通じ社会参加を応援する「スペシャルオリンピックス・岩手」の取り組みで、長内市民センターが共催して開催したものです。

当日は、ボッチャを通して長内小児童や久慈湊小児童、宇部小児童、長内町民で学校や世代を超えての交流ができました。

今後とも、障害者への差別や偏見などの無い、性別、年齢等に関わらず様々な人々が互いに尊重し合い、優しさにあふれる共生社会を目指していきたいものです。



事業中止報告「小倉山登山」

4月26日に小倉山登山を予定しておりましたが、登山口付近に熊が出たことから、安全面を考慮し、中止となりました。

2年連続の中止となり、申し込み者も残念だったとは思いますが、安全面を考慮しての決定でしたので、何卒、ご理解のほど宜しくお願い致します。

~フォロワー募集~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ワー登録をお願いします。

