



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

生きがいづくり事業「羊毛フェルトばね口ポーチ作り」参加者募集!

柔らかさにほっこりする羊毛フェルトで、ポーチを作りましょう

- 日 時 9月4日(金) 13時30分~15時30分
- 場 所 長内市民センター(サンエール) 2階 相談室
- 持 物 空ペットボトル500ml、
タオル3枚(手ふき、台ふき用)
- 参加費 600円(ニードル等材料費)
- 講 師 白岩 知佳 さん
- 定 員 先着10人(長内以外も可)
- 申 込 8月31日(月)までにサンエールにQRコード又は電話で申込



生きがいづくり事業「初心者向け社交ダンス教室」参加者募集!

音楽で楽しみながら下半身の筋力強化や姿勢も良くなり
健康に良い社交ダンス。一緒に始めてみませんか。

- 期 日 9月9日(水)・16日(水)
- 時 間 13時30分~15時00分 2回
- 場 所 長内市民センター2階 相談室
- 内 容 初心者向けの社交ダンス(マンボ、ボックスルンバ他)
- 対 象 どなたでも(長内以外も可)
- 参加費 無料
- 講 師 柴田 恵子 さん
- 持 物 内履き(ターンするので、できれば靴底が摩擦の少ない物、革靴等)、飲み物、汗拭きタオル
- 申 込 9月4日(金)までにQRコード又は電話でサンエールへ申込



事業報告「発声・歌声交流会」

7月6日は25人、10日は21人の参加で2回、発声トレーニングと、好きな歌を皆で歌う交流会を実施しました。

発声トレーニングにより、飲み込む力が強化され、誤嚥性肺炎の防止になる他、リラックス効果で全身の血流が良くなり、健康増進につながります。皆、とっても楽しそうでした。



※ 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、Instagramで掲載させていただく場合があります。

事業報告「防災研修 災害時トイレ・心肺蘇生法」

6月21日に19人で、災害時に使えるトイレ及び心肺蘇生法について学びました。

もし人が倒れたら、人手が多く必要になるので、助けを呼ぶことや、どのような状態だと心臓マッサージが必要なのかや、救急車が来るまでの約10分間、**絶えず**心臓マッサージが必要のため、交代しながら行うことが必要なこと等を学びました。

災害時トイレは、日頃から備えておき、事前に使用法を確認しておく事が大事なことを学習し、参加者は、いざという時のために気持ちを引き締めて学んでいました。



事業報告「リクエスト事業 腰痛予防体操」



6月30日は13人、7月14日は14人で2回、腰痛予防体操を実施しました。

腹式呼吸を使ってお腹をしめて脚上げしたり、ストレッチポールを使い、窓ふきのような仕草をして肩甲骨の筋肉を刺激したり、ストレッチを行いました。

腰痛の原因はゆがみや筋力の低下、柔軟性の低下によるそうです。参加者は、教えていただいた前後で、身体ゆがみや柔らかさの変化に驚き、「次の日、身体が楽だった」と好評でした。

事業報告「長内わいわい体験塾内間木洞探検

7月25日内間木洞探検を13人で行いました。シャワークライミングの予定を雨模様により変更し実施。内間木洞は日本で5番目に長い洞窟で、6kmあるそうです。中は6℃で、とても涼しく寒いくらいで、外気温との差に驚きでした。熊の寝床や、神秘の間、大雨の時には外にあふれ出すこともあるという地下の川を見学。

地元の自然を感じる貴重な体験ができました。



「久慈秋まつり 流し踊り」参加者大募集！



秋まつりの季節が近づいてきました。

久慈市女性団体連合会では、中日のパレードで、流し踊りをする方を募集します。みんなで一緒に踊りませんか？ 練習を下記日程で行いますので、興味がある方は長内市民センターまで連絡ください。

〈練習1回目〉(中日本番9月19日(土))

日時：8月27日(木) 9時30分～12時00分

場所：長内市民センターアリーナ

【フォロワー募集】

長内市民センターでは、X 及び Instagram により事業の告知や、事業報告等をしております。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



OSANAISIMIN