

# 小久慈市民センターだより

編集発行  
令和2年8月1日(第25号)  
小久慈市民センター

## 女性教育事業 セルフかっさマッサージ教室

期 日 9月9日(水)

時 間 14:00~15:30

場 所 小久慈市民センター 教養文化室

対 象 小久慈地区住民 女性

定 員 先着15人

講 師 日本かっさ協会トータルセラピスト 青名畑 昭子氏

内 容 かっさ使い自分で全身マッサージを行う技術を習得し、体調を整えます。  
肌が露出している部分は直接かっさ(レンゲ)を当てます。そうでない部分  
は衣服の上からマッサージしますので、薄着でいらしてください。

申込み 9月1日(火)まで

持ち物 かっさ又は傷のないレンゲ、ベビーオイルやクリーム、  
フェイスタオル、バスタオル、動きやすい服装(薄着)、  
化粧品(任意・化粧が落ちる可能性があります。)

※かっさとは、中国で2500年前から行われてきた民間療法で、専門の板を使って滞っている血液の流れをよくするものです



かっさのイラストです

## 高齢者教育事業 おとどけスポーツ

期 日 8月28日(金)

時 間 9:20集合 9:30~11:00

場 所 小久慈市民センター 体育室

対 象 小久慈地区住民

定 員 先着10人

講 師 久慈市体育協会職員

内 容 ラダーゲッター、卓球バレー

申込み 8月21日(金)まで

持ち物 内履き、飲み物、タオル、動きやすい服装

※別途各地区老人クラブに参加依頼をします。

老人クラブに加入されていない参加希望の方は、小久慈市民センターへ電話または直接申込みをお願いします。



昨年の卓球バレーの様子

## 市民センターからのお知らせ

8月末に予定していました創作(料理)教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、セルフかっさマッサージ教室に内容変更して実施します。

また、例年市民センター事業として山根市民センターと合同で実施しています塩の道ウォーキング&流しそうめん交流会は同様の理由で実施しないこととしましたのでお知らせします。

## 事業実施報告

### 6月～7月ギター教室(全4回)を実施しました

6月26日～7月17日までの毎週金曜日、アルモニー・デュ・プランタンの代表吉田英人氏より講師をしていただき、初心者向けのギター教室を実施しました。

8人の参加がありました。参加者は指の痛みと闘いながら課題曲に挑戦しました。

受講終了者でグループを立ち上げました。

今後、市民センターで自主練習を続け、さらなる技術向上に努めていきます。

※市が主催する講座等の終了後に、その講座等を受けたものが組織する団体が講座等の終了の日の翌日から1年間使用する場合、申請により使用料の免除が受けられます。(市民センター条例)



### 放課後子ども教室の様子

6月11日から毎週木曜日、放課後子ども教室を実施しています。

参加児童は、放課後に宿題を済ませた後に様々な取り組みに挑戦しています。

夏休み中は、座禅体験、小久慈文化財めぐり、ユニカールを実施予定です。



7月2日 七夕飾り



7月9日・16日 盆踊り太鼓教室

### ふるさと未来づくり事業 朝市チーム 朝市の開催について

小久慈朝市は、ふるさと未来づくり事業の一環で旧長内中学校を会場に行っているもので、今年で3年目を迎えます。新鮮な野菜・餅・漬物・自家焙煎コーヒー・小久慈焼などを買い求めるお客で毎回賑わいを見せています。

朝市チームでは、小久慈朝市の開催に向けた会議を重ね検討した結果、10月11日(日)、11月8日(日)に開催する予定となりました。

開催について決定しましたら、まちづくり通信やセンターだよりでお知らせします。



昨年の朝市

- \* 事業で撮影した写真等については、センターだより等で使用することがありますので予めご了承願います。
- \* 事業中の参加者の事故については、公民館総合補償制度及び市有物件総合賠償補償保険の範囲内で補償します。
- \* 市民センターをご利用の際は、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。

**【申込み・お問合せ】 小久慈市民センター 電話:59-3051 FAX:53-9664**