



# 令和8年度 クラブ登録受付中!!



来年度（令和8年度）の宮内市民センター  
クラブの登録を受け付け中です。  
わからないことがあれば窓口でご相談く  
ださい。

【締 切】令和8年 1月9日（金）

## ☆クラブ登録の主な要件☆

- ★会員は5名以上。市内在住者、在勤者が半数以上であること
- ★規約を持ち、代表者・会計が設置されていること
- ★市民センターの行事には積極的に参加すること
- ★学習の成果を地域に還元すること



## 第4回 スマホ講座 スマホの防犯活用編

～スマホ詐欺対策・アプリの防犯活用を利用する～

- 《日 時》1月15日（木）10:00～11:30  
《場 所》宮内市民センター 2階 大研修室  
《講 師》ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー  
《定 員》20名 ※定員になり次第締め切ります。  
《内 容》スマホ詐欺対策・アプリの防犯活用を利用する  
《対 象》どなたでも  
《参加費》無料  
《持参物》筆記用具、ご自身のスマートフォン（実際の操作はデモ機で行います）  
《申込み》平日（月～金）の9時～17時に電話でお申込みください。（☎39-6011）



## 脳トレ体操♪

頭と体を使う体操&クイズで脳を活性化し介護予防・認  
知症予防をしましょう。イスに座ったままで、できるので  
無理なく体操ができます。

- 【日 時】1月29日（木）10:00～11:30  
【場 所】宮内市民センター 大研修室 **参加費無料**  
【講 師】健康運動指導士 山下 美抄 さん  
【対 象】どなたでも  
【持参物】タオル・飲み物・動きやすい服装  
【定 員】20名（先着順）  
【締 切】1月23日（金）  
【申込み】平日（月～金）の9時～17時に電話で  
お申込みください。（☎39-6011）

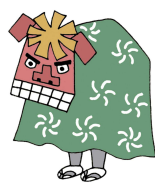
## 男性のためのリフレッシュヨガ入門

ヨガで脳を活性化し介護予防・認知症予防をしましょう。  
今回は男性の方が参加しやすいように男性を優先して募  
集します。

- 【日 時】1月29日（木）13:30～15:00  
【場 所】宮内市民センター 和室 **参加費無料**  
【講 師】健康運動指導士 山下 美抄 さん  
【対 象】男性の方を優先します  
【定 員】8名（※定員に満たない場合女性も参加可）  
【持参物】ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、  
飲み物、動きやすい服装  
【締 切】1月23日（金）  
【申込み】平日（月～金）の9時～17時に電話で  
お申込みください。（☎39-6011）



## 新年互礼会のお知らせ



- 【日 時】令和8年 1月10日（土）11時～  
【場 所】宮内市民センター 2階 大研修室  
【主 催】宮内地区コミュニティづくり協議会 文化部

## 宮内とんど

とんど焼き（12:00に点火）  
「もちつき・炊き出し」はありません。



- 【日 時】令和8年 1月18日（日）11時半～14時  
【場 所】宮内小学校グラウンド **小雨決行（12時点火）**  
【内 容】とんど・風揚げ・コマ回し・バルーンアート  
【参加料】無料  
【主 催】宮内地区コミュニティづくり協議会 青少年部