

謹賀新年

明けまして、おめでとうございます。

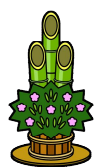
みなさまが、ご家族とともに、健やかに新年を迎えられましたことを、心よりお喜び申し上げます。

昨年のも市民センターまつりは、やや天候に恵まれなかったものの、皆さまのご協力により、盛大に開催することができました。改めて心からお礼申し上げます。

さて、本年も当市民センターが宮内地域の、学びから始まる地域づくりの拠点となるように、実情を踏まえた様々な事業を展開していく所存でございます。ひきつづき、ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって素晴らしい1年となりますことを心から祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。 宮内市民センター 職員一同



宮内市民センターだより 1月号

宮内市民センター

廿日市市宮内
1553番地
TEL39-6011
FAX39-6276

休館日

12月29日(月)
～1月3日(土)
(年末・年始)
1月12日(月)
(成人の日)



スマイルン(笑顔)
(獅子舞)

【手話通訳・要約筆記】

宮内市民センターの講座で手話通訳・要約筆記が必要な方は、各講座の3週間前までにご連絡ください。

【受付時間】平日(月～金)の9時から17時まで
TEL(0829)39-6011
FAX(0829)39-6276

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～

参加費無料

【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

【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

【定員】20名 ※定員になり次第締め切ります。

【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)



廿日市市市民センター 基本方針(案)に関する意見募集

市民センターは、今年度、「廿日市市市民センター基本方針」の策定を進めています。このたび、「廿日市市市民センター基本方針」の案がまとまりましたので、本案に対するご意見を募集します。

○閲覧場所：市ホームページ ほか

○期間：1月5日(月)～2月4日(水)

○提出方法：電子メール・郵送・持参

※詳しくは二次元コードから市ホームページをご確認ください。

【問合せ先】
廿日市市まちづくり支援課
電話 30-9138 (直通)



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

参加費無料

【場所】宮内市民センター 和室

【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、飲み物、フェイスタオル、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)

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

参加費無料

【場所】宮内市民センター 大研修室

【講師】健康運動指導士 山下 美抄 さん

【対象】どなたでも

【定員】20名(先着順)

【持参物】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)

ゆうゆうサロン

楽しいひとときを一緒にしましょう！

【日時】1月6日(第1火曜日) 10時～12時

【場所】宮内市民センター 2階 大研修室

【参加費】100円(当日集めます)

～次回は2月3日(第1火曜日)の予定です。
参加費100円です～



宮内おとな塾

「唄と笑いと健康と」

【日時】1月28日(水) 10時～11時30分

【場所】宮内市民センター 2階 大研修室

【内要】ギター漫談 風呂 哲州さん

【申込み】平日(月～金)の9時～17時に電話でお申し込みください。TEL(0829)39-6011
☆年間登録された方は申込み不要です。

