



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てられましたことを、心よりお喜び申し上げます。

昨年の市民センターまつりは、やや天候に恵まれなかつたものの、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ひ申し上げます。

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して、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ひ申し上げます。



第4回スマホ講座 スマホの防犯活用編 参加費無料

～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
 【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)



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)



ゆうゆうサロン

楽しいひとときをご一緒しましょう！

- 【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~

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)

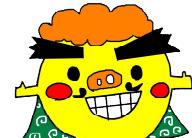


宮内市民センター

廿日市市宮内
 1553番地
 TEL39-6011
 FAX39-6276

休館日

1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)

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)

【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



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。

