

ベビーマッサージ

ベビーマッサージは赤ちゃんとのふれあいにより、赤ちゃんだけでなく、パパ・ママもリラックスできる時間を共有できるスキルです。今回は手軽にできるオイルを使わないマッサージと、本格的なオイルマッサージのコースを企画しました。講師は 樽岡 かおり先生です。ぜひご参加ください。

コース	お手軽 オイルなしコース	本格的 オイルありコース
日 時	2月8日(日) 10時~11時30分	2月18日(水) 10時~11時30分
場 所		宮内市民センター 1階 和室
対 象		首が座った赤ちゃん(生後2ヶ月程度から)と保護者
定 員	8組(定員になり次第締め切ります)	10組(定員になり次第締め切ります)
持ち物	大きなバスタオル・赤ちゃんが水分補給ができる飲み物 オイルありコースは、マッサージ用のオイル(当日購入することもできます。)	
申込み	電話でお申込みください。(月~金の9時~17時) TEL (0829) 39-6011	
参加費	無料	オイル代 450円(ただし持参の場合無料)



電子レンジでクッキング! —主食から、主菜やデザートまで—

電子レンジ、使っていますか?「レンチン!」で温めるだけでは、もったいない。電子レンジ料理の実演・試食講座を実施します。実習ではありません、先生の手腕をじっくり見学できます。そして、できれば試食で堪能。みなさん電子レンジを使いこなしてみませんか?

【日 時】2月24日(火) 10:00~12:00

【場 所】宮内市民センター 3階 調理室

【メニュー】主食、主菜、副菜 5~6品程度

(詳しくは、市民センターたより2月号でお知らせします。)

【講 師】松井 美佐子さん

【定 員】20名

【参加費】200円(材料費)

【締切り】2月17日(火)

**【申込み】平日(月~金)の9時から17時までに
参加費を添えて窓口へお申込みください**



みんなの自主防災



スマホで簡単に宮内地区の防災情報が
分かります!!



左のQRコードを読み取ってください。

【表示される情報】

- 天気予報
- カメラ映像(5ヶ所)
- 警戒レベルと避難情報
- 避難所開設情報
- 警報・注意報
- 降雨量情報
- 御手洗川水位情報



令和8年度 クラブ登録受付中



来年度の市民センタークラブの登録を受け付けます。
新しくクラブを始めたい方は市民センターにご相談ください。

☆クラブ登録の主要要件☆

- ・会員は5名以上。市内在住・在勤者が半数以上である。
- ・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。
- ・学習成果を地域に還元すること。

受付期間: 令和8年3月31日(火)まで



※ 年度途中の登録はできません。受付期間内に
申請してください。