

# 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	<b>2月8日(日) 10時～11時30分</b>	<b>2月18日(水) 10時～11時30分</b>
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（定員になり次第締切ります）	10組（定員になり次第締切ります）
持ち物	大き目のバスタオル・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！

### 一主食から、主菜やデザートまで一

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



## チャイルドビジョン

### チャイルドビジョン（模擬体験めがね）で 子どもの視点を体験しよう！

子どもは身長が低く、目の高さも低いのは当たり前ですが、見える範囲（視野・視界）も限られています。おとなが見ている世界との違いを体験しましょう。

【日 時】**3月2日(月) 10:00～11:30**

【場 所】宮内市民センター 2階 大研修室

【講 師】高園 麗さん

【定 員】20名

【参加費】無料

【持参物】はさみ

【締切り】2月26日（木）

【申込み】平日（月～金）の9時から17時までに  
お電話でお申込みください



チャイルドビジョン  
（模擬体験めがね）

※託児はありませんが、お子さんと一緒に参加することは可能です。  
※館内を移動します。必要であれば抱っこひもなどをご準備ください。

## 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。

### ☆クラブ登録の主な要件☆

- ・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。

