



平良地区の人口と世帯（令和8年1月1日現在）【男性 5,696人 女性 6,010人 合計 11,706人】【5,340世帯】

講座の申込・問合せは平日9:00~17:00までをお願いします。平良市民センターTEL 31-1251
※休館日（祝日・年末年始）は除く

主催・共催講座のお知らせ

主催
募集

「体が喜ぶいい笑い 笑いヨガ体験会」

笑いヨガとは、ヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れることで、誰にでもできる笑いの体操で、心にも体にもさまざまな効果があるとされています。みんなで大笑いをして鎮痛効果や免疫機能の調整など、楽しく笑って元気になりましょう！

2月 6日（金）10:00~11:30
2月25日（水）13:30~15:00

※両日参加も大歓迎です

講師：ラフターヨガティーチャー
「片手での笑いヨガ講師」松井 美保
鵜飼 美智子

場所：平良市民センター
対象：どなたでも
定員：20名（定員になり次第締切）
参加費：無料
持って来るもの：汗ふきタオル・飲み物
申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

主催
募集

くらしの安心・安全講座

「自転車の新しい制度（道路交通法改正） について～自転車マナーを楽しく学ぶ～」

内容：道路交通法改正に伴う自転車の交通マナーの要点
日にち：3月5日（木）

講師：人権・市民生活課 くらし安全指導員
後藤 秀信 政重 伸幸

「特殊詐欺・消費者トラブルに 遭わないためのABC」

内容：特殊詐欺の対策、最新の手口など
日にち：3月11日（水）

講師：人権・市民生活課 くらし安全指導員 丸山 哲司
消費生活相談員 川村 佐和子

時間：いずれも13:30~15:00

場所：平良市民センター

対象：どなたでも

定員：20名

申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

参加費：無料

市民センターからのお知らせ

【活動報告】

「竹内志乃 with さくら SISTERS コンサート」 11月24日（月）

平良地域在住のピアニスト竹内志乃によるコンサート。戦後80年によせて、クラシックと戦後復興の名曲集の中からプログラムを作成。誰もが知っている「エリーゼのために」から始まったピアノの世界と、さくら SISTERS の進行で一緒に歌を楽しむ時間もありました。演奏者・来場者ともに、平和について考えるひとときでした。



「楽しく学ぼう！やさしいスマホ教室 LINE 基本編」 1回目 12月19日（金）

自分のスマホを使っの講座なのに参加者の皆さん、なかなかスマホを出してくれないところからのスタート。LINE 基本編として、プロフィール編集方法を学び、名前の変更や読みやすい文字の大きさから使いやすいものに変更していきました。皆さん機種の違うスマホをお持ちなので、隣の画面を見ても参考にならず、ひとつずつ確認しながらの賑やかな講座でした。とにかくやってみることに！からです。



【自習室を開放しています】

集中して勉強したい方のために、平良市民センターの空いている部屋を自習室として令和7年7月から開放しています。使いたい場合は、事務室へ声をかけてください。

利用時間：原則9時~21時（小学生は17時まで）

対象：日々の勉強、受験勉強など、

集中して静かに勉強したい人

※部屋が空いていれば、土日でも利用できます。

※市民センターのクラブ活動やイベントなど、部屋の利用状況によっては、利用できない日もあります。

【令和8年度「クラブ登録」について】

来年度（令和8年度）市民センタークラブ登録を受け付けます。新しくクラブを始めようと考えている方は、市民センターへご連絡ください。

★クラブ登録の主な要件★

◎会員5人以上、市内在住・在勤者が半数以上であること
◎クラブは、代表者・会計を置き、規約を持って運営すること

◎市民センター行事に参加・協力すること

◎学習の成果を地域に還元すること

★受付期間★

令和7年12月1日（月）~令和8年3月31日（火）

手話通訳
要約筆記

※平良市民センター主催の講座で手話通訳、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9:00~17:00 (TEL) 31-1251 (FAX) 31-1532

地域の伝言板

地域団体からの情報や行事などをお知らせします。

募集

平良地区コミュニティ
健康運動教室 チェアエクササイズ

椅子に座ってできるチェアエクササイズで脳を活性化し介護予防・認知症予防をしましょう。

運動を続けることで予防の効果が上がります。
継続して参加しましょう。

日 時：2月27日(金) } いずれも
3月13日(金) } 13:30~15:00

場 所：平良市民センター

講 師：健康運動指導士 山下 美抄

対 象：平良地区にお住まいの方

定 員：30名(定員になり次第締切)

参加費：無料

主 催：平良地区コミュニティ

申込み：前日までに平良市民センターへ

【活動紹介】

サンサンひろば 1月19日(月)

「新年事始め。女性会のぜんざいでお祝いしましょう」がタイトルの令和8年初めの「サンサンひろば」。受付でおみくじ付きお年玉をもらい満面の笑顔。いつもと違ってグループごとに分かれて座りクイズやゲームを楽しみました。一息ついたら女性会からの温かいお餅入りぜんざいとお漬物等をいただきました。

嬉しいことに新しく4名の仲間が加わり、会場は50名を超える参加者とスタッフで超満員でした！引き続き、みんなで楽しく集いましょう。



市民センターからのお知らせ

主催募集

楽しく学ぼう！やさしいスマホ教室
LINEの基本編

定員に達しました

第3回 2/20(金)「はじめてのLINE 後編」

【クラブ員募集】

〈平良パソコンクラブ(B)〉

一緒にパソコンを楽しみましょう。

対象：どなたでも

活動日：第2・4木曜日 13:30~15:30

ところ：平良市民センター 2階 2・3研修室

会費：月額 1,200円程度

(会員数により若干変更があります)

お問い合わせは市民センターへ



〈平良パソコンクラブA〉

日 時：第1・3水曜日 13:00~15:30

対 象：だれでも

募集人数：3名

【図書コーナーから】

平良地区人権啓発推進協議会から絵本を寄贈していただきました。1月号で紹介した残り8冊を紹介します。

『かいじゅうのすむしま』 谷口智則 アリス館

『空はみんなのもの』

ジャンニ・ロダーリ ほるぷ出版

『ゆきのひのプレゼント』 たなか鮎子 世界文化社

『おもちゃちゃん』 榎勝朋巳 こぐま社

『少年とクスノキ』 東野圭吾 実業之日本社

『ふくろをかえたいおせんべいくん』

ホソカワレイコ PHP 研究所

『おやくそくえほん はじめての「よのなかルールブック」』

高濱 正伸 日本図書センター

『いらいらばいばい 3歳からの感情マネジメント絵本』

つむばば 鈴木出版

★情報発信の方法(チラシ・ポスターなど)を整理しました★

市民センターは、市役所関係はもちろん各種団体のさまざまな活動の情報発信をしています。今回は、パンフレットスタンドを整理しましたのでご案内します。

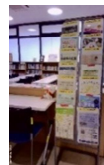
【掲示板 廿日市市役所コーナー横】

廿日市市広報、議会広報さくら、社協だより あいとびあ、健診案内等



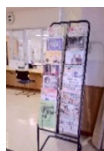
【ロビー真ん中あたり机横】

「廿日市市からのお知らせ(黄色)」として、市の各部署からのお知らせ、講座やイベント告知、「お知らせ(赤)」として、市の関係団体からのお知らせやイベント告知



【掲示板 さくらびあ・美術ギャラリー横】

さくらびあ・美術ギャラリー主催のイベント情報、または、さくらびあや美術ギャラリーを会場に開催されるイベント情報



【さくらバス 運賃・時刻表・路線図 公園側入り口の机】

廿日市さくらバス「阿品台ルート」「宮内ルート」「佐方・原ルート」ほかの時刻表・路線図



【事務室から】

冬が来ないのかと思うくらい暖かったのに、雪がよく降るし積もるし、なにより寒い。

雪の舞う外を歩けば、ロウバイ、山茶花にそして椿のつぼみかいつの間に。春は近づいてきています。