



ベビーマッサージ参加者募集！！



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。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
講 師	樽岡 かおり さん	
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	残り4組（定員8組）	残り2組（定員10組）
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！

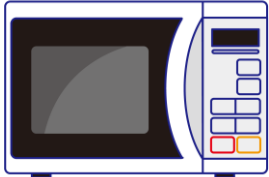
電子レンジ、使っていますか？「レンチン！」で温めるだけでは、もったいない。電子レンジ料理の実演・試食講座を実施します。

先生の手腕をじっくり見学できます。
そして、できればは試食で堪能。みなさん電子レンジを使いこなしてみませんか？

実習ではありません(試食あり)

【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】

- ・カレーライス・肉じゃが
- ・ヒジキの健康サラダ・ひじきのうま煮
- ・和風野菜のシチュー
- ・ツナと白菜のピリ辛和え
- ・こぶご飯
- ・スノーボールクッキー



【講 師】松井 美佐子さん
【定 員】残り5名（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



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】2月3日 (火曜日) 10:00～12:00
【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3月3日(第1火曜日)の予定です。
参加費100円です～

企画運営委員会主催

旬の料理教室 カキ料理

- ・カキめし
- ・カキフライ
- ・カキの南蛮漬け
- ・きのこのスープ



【日 時】2月27日 (金) 10:00～13:00
【場 所】宮内市民センター 3階 調理室
【講 師】宮内ヘルスメイトボランティアの皆さん
【定 員】16名（定員になり次第締め切ります）
【参加費】700円（材料費）
【持参物】エプロン・三角巾・手拭きタオル・
食器拭きタオル
【締切り】2月20日 (金)
【申込み】平日（月～金）の9時～17時に
参加費を添えて窓口へお申し込み
ください。（0829）39-6011

宮内市民センターだより 2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

2月11日 (水)
（建国記念の日）
2月23日 (月)
（天皇誕生日）



スマイルン
(豆まき)

宮内おとな塾

「豊かな老後のために知っておきたいお金の話」

～終活のキホン＆金融トラブルに遭わないために～

【と き】2月25日 (水) 10:00～11:30
【ところ】宮内市民センター2階 大研修室
【講 師】金融広報アドバイザー 倉橋孝博さん
【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
【締切り】2月20日 (金)

※年間登録された方は、申込みは不要です。
皆勤賞などの確認のため必ずポイント帳を持っ
てきてくださいね！