



# 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	<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>
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！

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
- ・ごぶご飯
- ・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

楽しいひとときをご一緒しましょう！

【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 力キ料理

- ・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】宮内ヘルスマ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

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くださいね！

宮内市民センターだより  
2月号