

あなたのための健康運動教室

男性のためのリフレッシュヨガ入門

ヨガ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あります。
今回は、男性の方が参加しやすいように男性の方を募集します。

- 【日 時】 3月24日(火) 10:00~11:30
- 【場 所】 宮内市民センター 2階 大研修室
- 【講 師】 健康運動指導士 山下 美抄 さん
- 【対 象】 男性の方
- 【定 員】 20名(先着順)
- 【締切り】 3月19日(木)
- 【申込み】 平日(月~金)の9時~17時までに電話でお申込みください。
Tel(0829)39-6011

参加費無料




ヨガマット or バスタオル、フェイスタオル、飲み物を持参し、動きやすい服装でご参加ください。

eスポーツで高齢者の健康づくりを支援

★eスポーツ第1回定例会

- 【日 時】 3月23日(月) 13:30~
 - 【場 所】 宮内市民センター 2階 大研修室
 - 【対 象】 高齢者 【定 員】 20名
 - 【内 容】 eスポーツ
 - 【申込み】 平日(月~金)の9時~17時までに電話でお申し込みください。Tel(0829)39-6011
- 定例会は、毎月第2・第4月曜日の13:30から開催予定です。



令和8年度クラブ代表者会議および市民センターまつり実行委員会について

次の通り開催いたしますので、各クラブ代表の方は、ご出席ください(代表が都合の悪い時は代理の方の出席をお願いします)。

- 【日 時】 4月24日(金) 13:30~
- 【場 所】 宮内市民センター 2階 大研修室



宮内市民センター
廿日市市宮内
1553番地
TEL39-6011
FAX39-6276

館内清掃

3月15日(日)

休館日

3月20日(金)
(春分の日)



スマイルン(笑顔)
(ひなまつり)



宮内おとな塾

『目と感染症のお話』と『ジャズ演奏会』

- 【日 時】 3月25日(水) 10:00~11:30
 - 【場 所】 宮内市民センター 2階 大研修室
 - 【講 師】 アイビー眼科 田中 民江 さん
ジャズ演奏スタッフ
 - 【申込み】 平日(月~金)の9時~17時に、電話でお申し込みください。Tel(0829)39-6011
- どなたでも参加できます。ぜひお越しください!
※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お越しください。
※来年度は、4月22日(水)から開講です。



ゆうゆうサロン

- 【日 時】 3月3日(第1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)



~次回のゆうゆうサロンは~

4月7日(第1火曜日)の予定です。
※4月は保険料を含んだ参加費として500円を集めます。

手話通訳
要約筆記

※ 宮内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 39-6011 Fax 39-6276