



平良地区の人口と世帯（令和8年5月1日現在）【男性5,700人 女性6,014人 合計11,714人】【5,378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**

 好評につき再び開催！
「くらしの安心・安全講座」

日々の暮らしの中で情報は変化していきます。最新の情報を得ることにくらしの安心・安全に備えましょう。

第1回「4月から自転車の違反に【青切符】導入！
～自転車マナーを楽しく学ぶ～
6月18日（木）

- ・道路交通法改正に伴う自転車の交通マナーの要点
- ・平良地域周辺を自転車で安全に走行するために

第2回「詐欺被害・消費者トラブルに遭わないために」
7月16日（木）

- 【防 犯】・特殊詐欺の対策、最新の手口
- ・廿日市市の特殊詐欺の発生状況
- 【消費生活】・何でも買い取るという電話が…！
- ・「給湯器の点検に来ました」と業者が訪問…！

時間：10:00~11:30

講師：人権・市民生活課

くらし安全指導員 後藤 秀信、丸山 哲司

消費生活センター消費生活相談員 川村 佐和子

場所：平良市民センター

対象：どなたでも

定員：20名 参加費：無料

申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

**主催
募集**
ちょっとひと息 医療とふくしの相談室
 ～ミニ講座と個別相談と座談会～

医療と福祉の専門職が皆様の地域へ伺います！

◆ミニ講座「ご存知ですか？ヒアリングフレイル」

最近、聞こえづらくなったこと、聞き返すようになったこと、ありませんか？

日時：7月2日（木）13:30~15:15

講師：大野浦病院 言語聴覚士 五郎水敦先生

場所：平良市民センター

対象：どなたでも

定員：30名

参加費：無料

申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

**お知
らせ**
「ちょい漏れ（軽失禁）を楽しく学ぶ」

6月3日（水）、6月17日（水）残りわずかです。

**主催
募集**
人生100年時代 終活で安心のそなえを

人生後半期をより良く生きるために、人生の最後を意識しながら「もしも」に備えることで、限りある人生の時間を前向きに生きるための活動である【終活】について学びます。

| とき | 内容 | 講師 |
|-----------------|---|---|
| 第1回 6月30日（火） | 「エンディングノートは 私自身の心のノート」 実体験の中からエンディング ノートの必要性とポイント | 終活協議会 上級認定講師 竹内 輝美 |
| 第2回 7月15日（水） | 「なかなか聞けない 最近のご葬儀事情」 送る側、送られる側の両面か ら、昨今のご葬儀事情について | (株)大田葬祭 寺本 弘幸 終活協議会 上級認定講師 竹内 輝美 |
| 第3回 9月29日（火） | 「供養(変化するお墓)に ついて」 ご供養の形が「樹木葬」「納骨 堂」「合祀」「海洋散骨」など様々。 多様化しているご供養について 紹介 | (株)宮本石材店 宮本 健二 終活協議会 上級認定講師 竹内 輝美 |

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（できれば3回通して参加できる方）

定員：20名 参加費：無料

申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

市民センターからのお知らせ

【企画運営委員会の皆さんを紹介します】

平良市民センターの事業の運営方針などについて協議していただく委員のみなさんです。

5月12日（火）に第1回企画運営委員会を開催し、役員も決まりました。

会長 田中 和雄

副会長 松井 直資

会計 宮田 数行

委員 雨河 譲 池田 賀子 大島 典子

藤本 知士 （五十音順 敬称略）

**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 コミュニティ交流ウォーキング

生活習慣病の予防、肥満症防止や骨粗鬆症予防のため一緒にウォーキングをしましょう！

原則 毎月第4水曜日 9:30~

<令和8年度予定> ※9月・12月は土曜日開催です

| | |
|-----------|-----------|
| 6月24日(水) | 11月25日(水) |
| 7月お休み | 12月19日(土) |
| 8月お休み | 1月27日(水) |
| 9月26日(土) | 2月24日(水) |
| 10月28日(水) | 3月24日(水) |

集合場所：平良市民センター

コース：平良市民センター周辺4~6km 約2時間

対象：どなたでも ※小学生以下は保護者同伴

定員：20名

参加費：50円（保険料・諸費）当日支払い

持ち物：飲み物・タオル・帽子など

指導者：スポーツ推進委員（平良地区コミュニティ体育部）

申込み：各回前日までに平良市民センターへ

市民センターからのお知らせ

【事業報告】

楽しく学ぼう！やさしいスマホ教室

~Google 基本編~4月30日(木)

4月号市民センターだよりを発送して4月7日には定員15名達成。今回は3回とも参加できることが必須なのに早くて驚きました。自分のスマホでGoogleアプリの検索（文字入力と音声検索）を体験。”平良市民センター”を検索するのも一苦労。

次にGoogleマップから地図を開いて自分の位置情報を確認。何度も繰り返し試す中で、画面が展開するたび、

「へえ〜、すごー、え〜」と、つばやきが聞こえてくる時間でした。



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：6月26日(金) 13:30~15:00

※7月はお休みします

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

【クラブ員募集と体験教室のお知らせ】

女声合唱団 詩葉の会

来る6月7日(日)、さくらびあ大ホールで開催される第20回廿日市市合唱祭で日頃の練習の成果を発表します。その後、10月18日(日)の平良市民センターまつりに向けて、新たな練習が始まります。歌うこと合唱することの楽しさを体験し、一緒に歌のステージに立ちませんか。お気軽に参加ください。

指導 声楽家：柴 久美子

対象 成人女性

活動日 火曜日(月3回)

時間 10:00~12:30

【体験教室開催日】

日時 6月16日(火) 6月23日(火)

両日ともに10:30~12:30

楽譜は準備します

【事務室から】

クラブや講座への参加や待ち合わせ、そして放課後の子どもたち、市民センターでは新しい出会いが多い季節です。市民センターが気軽に集える場所であるために、出かける楽しみになれるように取り組みを進めますね。

令和8年度平良市民センター自主活動グループの紹介 パート③

クラブ一覧は市民センターにあります。まずは見学からどうぞ。

| | 内容 | クラブ名 | 曜日 | 活動時間 |
|---------|---------|---------|-------|-------------|
| 家庭生活・趣味 | アートフラワー | アートフラワー | 1・3 水 | 10:00~12:30 |
| | 囲碁 | へぼの会 | 2・4 土 | 13:20~16:30 |
| | 絵手紙 | ふれあい絵手紙 | 2・4 月 | 13:00~16:00 |
| | 皮細工 | レザークラフト | 1・3 木 | 9:30~11:30 |
| | 手芸 | 趣味工房 | | 2・4 火 |
| ハンドメイド | | | 1・3 月 | 13:20~15:45 |