

企画運営委員会主催



旬の素材を使った料理

【と き】 11月13日（金）

10:00～12:30



【ところ】 宮内市民センター 3階 調理室

【メニュー】 炊き込みご飯・れんこんつくね・野菜の梅おかか炒め

【講師】 宮内ヘルスメイトボランティアの皆さん

【参加費】 400円（材料費）

【定員】 成人16名（定員になり次第締め切ります）

【持参物】 エプロン・三角巾・手拭きタオル・食器用ふきん・マスク

【締切り】 11月6日（金）

【申込み】 休館日を除く平日（月～金）の9時～17時に
参加費を添えて窓口へお申込みください。

eスポーツで高齢者の健康づくりを支援 eスポーツ定例会

※ 定例会は、毎月第2・第4月曜日の13:30から、
宮内市民センター 2階 大研修室で開催しています。

【と き】 10月26日（月） 11月9日（月）
13:30～

【ところ】 宮内市民センター 2階 大研修室

《10月12日（月）と11月23日（月）は祝日（休館）のため
お休みです。》

申込み不要・参加費無料

【問合せ】 休館日を除く平日（月～金）の9時～17時までに
TEL（0829）39-6011



第3回 スマホ講座 ～スマホで健康管理～

【と き】 11月27日（金）

10:00～11:30

【ところ】 宮内市民センター 2階 大研修室

【講師】 スマホアドバイザー

【定員】 20名

（定員になり次第締め切ります。）

【参加費】 無料

【内容】 スマホで健康管理（フレイル予防編）

【持参物】 筆記用具、ご自身のスマートフォン
（実際の操作はデモ機で行います。）

【申込み】 休館日を除く平日（月～金）の9時～17時に
電話でお申込みください。

TEL（0829）39-6011



親子講座

星空観察



星空早見盤工作と星の話を聞き、天体望遠鏡で月の
クレーター、土星などたくさんの星を見ることができます。

【と き】 11月19日（木）

18:00～20:00

【ところ】 宮内市民センター3階 第3研修室
宮内小学校グラウンド

※宮内市民センターへ集合

【講師】 広島天文協会 秋田 守 さん

【対象】 学齢児童（1～6年生）と保護者

※兄弟での応募はできます。

（未就学児・中学生等はお遠慮願います）

※学齢児童のみでの応募はできません。

【参加費】 無料

【定員】 親子10組（定員になり次第締め切ります。）

【持参物】 筆記用具、懐中電灯

【申込み】 休館日を除く平日（月～金）の9時～17時に
電話でお申込みください。

TEL（0829）39-6011



宮内地区コミュニティづくり協議会からのお知らせ

第5回 宮内地区ペタンク大会

《日 時》 11月15日（日） 8:30 集合

9:00開会式 ～ 12:00

《場 所》 宮内小学校グラウンド（又は体育館）

《人 員》 各町内会1チーム（3名～6名）

小学4年生以上、男女問わず

《参加申込》 10月21日（水）までに宮内市民センターへ申込書を提出
してください。

※11月14日（土）12:00の時点で、11月15日（日）の降水確率が
60%以上の場合は宮内小学校体育館で行いますので、体育館
シューズをご用意ください。

※当日の会場は、町内会長LINEグループと宮内コミュニティHP
にてお知らせします。

体験会を10月31日（土）15:00～宮内小学校グラウンド
（雨天の場合は、中止です）。参加自由です。

《主 催》 宮内地区コミュニティづくり協議会 体育部



第63回 廿日市市美術展

日本画・洋画・書・写真

工芸・陶芸・彫刻・デザイン

○ と き 10月21日（水）～11月1日（日）

10:00～18:00

（最終日は15:30まで）

※10月26日（月）は休館

○ ところ はつかいち美術ギャラリー（入場無料）