



編集発行
長内市民センター
TEL52-7400

長内市民
センター報

サンエール

あまちゃんマラソン大会開催直前スペシャル企画 即効ランニング教室(マラソン対策) 参加者募集!!

あまちゃんマラソン大会をはじめ、これから始まるマラソン大会等で、短い距離とは少し違う、長い距離の走り方を学んで、活躍してみませんか?夜にライトアップされたサンスポーツランドで走ると、気持ち良いですよ☆。

- 1 日 時 9月26日(木)18時30分~20時00分
- 2 場 所 サンスポーツランド ※雨天時 サンエール内
- 3 対 象 どなたでも ※先着30名(長内地区外もOK)
- 4 内 容 長い距離のランニングのコツ全般、ストレッチ等
- 5 講 師 久慈市陸上競技協会所属 新井谷潤先生
- 6 持 物 運動に適した服装、走りに適した内履き、着替え、
タオル、補給用の水分等
- 7 申 込 9月24日(火)までにサンエール(☎52-7400)又はQRコード
- 8 その他 サンスポーツランドまでの移動手段がない場合はご相談願います。



健康教室「40代からの脳卒中予防教室」 参加者募集!!

岩手県は脳卒中死亡率が全国ワースト2位(R4年調べ)って知ってました?
久慈市は、そんな岩手県の市町村の中でもワースト5位で、65歳未満の若年層から死亡率が常に高い状況です。若い時から健康教室に参加して、脳卒中を予防しましょう、未来の自分のため、そして家族のために。

- 場 所 長内市民センター(サンエール)
- 対 象 40歳~64歳の住民及びその家族(長内地区外からもOKです)
- その他 興味がある回だけの参加もOKです。参加費は家計の健康のため無料です。

○第1回

- 日 時 令和6年9月12日(木)13:30~14:30
- 内 容 講話「高血圧の病態、正しい血圧測定の方法について」
- 期 限 令和6年9月5日(木)までに

○第2回

- 日 時 令和6年10月24日(木)13:30~14:30
- 内 容 講話「高血圧予防のための食事について」
- 期 限 令和6年10月17日(木)までに



※申込は保健推進課へ TEL
(61-3316)又はQRコード

※ 事業の参加者に事故があった場合は、当センターが加入する公民館災害補償制度の範囲内で補償します。また、写真をセンター報やX(旧Twitter)等で掲載させていただく場合があります。

～事業及びイベント報告～

「盆踊りの唄体験教室」～市民センター自主事業～

令和6年8月7日(水)に盆踊りの唄体験教室を開催しました。15名の参加者で、大川目太鼓さんのサポートのもと、講師の水堀ハツエさんの指導でナニヤドヤラの唄を歌いました。夏の定番盆踊りでよく聞く唄ですが、歌詞の内容まで意識して聞いている方は少ないと思います。



二つ甚句、三つ甚句の2種類を習い、歌詞の意味を堪能しました。唄を太鼓のリズムに合わせて歌うと、当時の古き良き時代の風景が思い出されるようでした。

「サンエール肝試し大会」～市民センター自主事業～

令和6年8月17日(土)には、初開催となる肝試し大会を開催しました。当日は各部屋に仕切りを設置し、館内全体の電気を消し、真っ暗闇の迷路のように作り変えました。始めに怪談話の読み聞かせを行い、雰囲気を作ってから、2～3人のグループで、懐中電灯を持ち、合計8カ所のチェックポイントを回りました。最後は全館点灯し、ネタばらし。お化けとも仲良く写真撮影をし、最後は皆笑顔で終了です。参加児童21人とボランティア20名が関わり、暑い夏の夜に一時の涼を感じたイベントになりました。



「初心者向けヨガ教室」～市民センター自主事業～

令和6年8月25日(日)にサンエールで初心者向けヨガ教室を開催しました。講師は長内町出身の佐藤忍さんで、丁寧に参加者の動きやフォームを指導してくれました。腹式呼吸で行うヨガは決してハードな運動ではありませんが、インナーマッスルを鍛える効果があり、教室を終えた参加者は爽やかな汗をかいて、心も体も整えることができたようです。



～フォロー募集～

長内市民センター（サンエール）ではX（旧ツイッター）でイベントへの参加者募集の告知や、事業紹介等をしております。QRコードにより長内市民センターのフォロー登録をお願いします。

