



ながお おとなの学び舎 【全9回】

期 間：5月15日(金)～9月2月19日(金)

※1回のみでも参加できます

参加費：1講座100円(保険料など)

《第4回》はじめての「3B体操」

3つの道具を使ってリズムカルに体を動かしましょう！

9月18日(金) 10時～12時 定員20名

《第5回》水引で楽しむ、和のひとつとき

日本の伝統工芸の水引を身近に体験します

10月16日(金) 10時～12時 満員御礼

11月以降の講座につきましては順次お知らせします。
HPなどにも掲載しております。ぜひご覧ください。

お申込み・お問い合わせは長尾市民センターまで

にちよう市場

毎月最終日曜日に開催

時間：11:00～14:00

場所：長尾市民センター

〈出店内容〉地元の新鮮野菜 ハンドメイド雑貨
手作りおやつ など

〈出店希望の方へ〉

お気軽に市民センターにご相談ください

地域のつながりを大切に
みなさまのお越しをお待ちしています

長尾校区まちづくり協議会

校区社協 サロン活動 × 校区まち協 地域でGO!GO!健康づくり事業

ながお 健康サロン

開催中！

開催日：月・水・金・土・日曜日

※祝日はお休み

時 間：午前9時～

場 所：長尾市民センター

夏休み中の子どもたちも
どんどん参加してね♪

市民センターでラジオ体操をおこなっています。

健康づくり・仲間づくりにお気軽にご参加ください♪

スタンプカードを用意しています！

大人は10回に1個、子どもは5回に1個参加賞があるよ♪

お問い合わせは長尾市民センターまで

求む！
挑戦者

1日だけの特別企画！！

おとな版

チャリティー e-スポーツ

8月15日(土) 10:00～12:00

場 所：長尾市民センター

対 象：18歳以上(高校生不可)

参加費：500円

優勝者には豪華賞品をプレゼント♪

主催 長尾校区まちづくり協議会

お申込み・お問い合わせは長尾市民センターまで

ていねいな暮らし講座

健康とカラダをつくる暮らし
～毎日をもっと元気に～

参 加 費：100円(保険料など)

必要なもの：運動ができる服装・水分・タオル

② 本気のラジオ体操

日にち：8月23日(日)

時 間：10:00～12:00

場 所：長尾市民センター 多目的ホール

講 師：1級ラジオ体操指導士 石橋 恵里子 氏

定 員：20名(先着順)

③ リンパ体操

日にち：9月29日(火)

時 間：10:00～12:00

場 所：長尾市民センター 多目的ホール

講 師：リンパ体操講師 福田 りえ 氏

定 員：15名(先着順)

申込期間：9月25日(金)まで

お申込み・お問い合わせは長尾市民センターまで

《 閉館時間変更のお知らせ 》

夏季(お盆)の期間、閉館時間を変更します

期 間：8月13日(木)～8月14日(金)

閉館時間：17時(夜間の利用はできません)

ご不便をおかけいたしますが

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

まつりみなみ総踊り 練習会

8月29日(土)に開催されるまつりみなみの総踊りで踊る4曲を練習します。「踊りを覚えてから参加したい」という方など大歓迎！どなたでも参加できます。申込みは不要です。お気軽にご参加ください。

〈日 時〉8月21日(金) 19時～

〈場 所〉長尾市民センター

お問い合わせは長尾市民センターまで

地域からのお知らせ

●さつまいもを栽培しよう！

〈校区まちづくり協議会 健康福祉部会〉

【日 時】8月1日(土)9時～

9月5日(土)9時～ 草取り

【場 所】山下蔵様の畑

●ロングテール

〈乳幼児向け絵本の読み聞かせ〉

【日 時】8月3日(月)10時45分～

【場 所】長尾市民センター

●バンビース

〈フールあそび〉

【日 時】8月17日(月)10時30分～

【場 所】長尾市民センター

【参加費】100円

●ふれあい昼食交流会

※8月はお休み

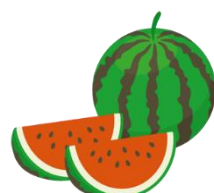
次回は9月9日(水)

センターからのお知らせ





8月の行事予定



日	曜	センター行事	地域行事	日	曜	センター行事	地域行事
1	土		健康福祉部会さつま芋草取り 両谷青少協記念講演会	16	日		長尾校区健康づくり推進員の会 「ピラティス教室」③
2	日		長尾校区健康づくり推進員の会 「ピラティス教室」①	17	月	バンビーズ ミニプログラム 「プールあそび」	
3	月	絵本の読み聞かせ「ロングテール」		18	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	校区社協・まち協役員会
4	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		19	水	大学生といっしょ！しゅくだい大作戦	安心安全パトロール
5	水	大学生といっしょ！しゅくだい大作戦	安心安全パトロール	20	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
6	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	民児協定例会議	21	金		まつりみなみ総踊り練習会 全市一斉夜間非行防止パトロール
7	金			22	土		
8	土	わいわい市民センター「e-スポーツの日」	みどりと花のサロン	23	日	市民講座ていねいな暮らし講座 「本気のラジオ体操」	
9	日		長尾校区健康づくり推進員の会 「ピラティス教室」②	24	月		
10	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談		25	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
11	火	休館日		26	水		安心安全パトロール
12	水		安心安全パトロール	27	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
13	木	17時閉館		28	金		
14	金	17時閉館		29	土		まつりみなみin志井公園
15	土		おとな版チャリティーe-スポーツ大会	30	日		にちよう市場
				31	月		

※全ての行事は、都合により中止・延期になることがあります。
ご了承ください。

生涯学習市民講座

ながおおとな学び舎

スマホ教室③～初めての生成 AI～

7月17日(金)

今回は、生成 AI の使い方を学びました。AI と会話をしながら質問すると、その場で答えが返ってくることを体験し、毎日の献立づくりや旅行プランなど、暮らしに役立つ活用方法を知りました。参加者からは「便利で毎日の生活でも使ってみたい」との声も多く聞かれ、生成 AI を身近に感じる有意義な講座となりました。



ながおキッズわくわくランド

～ながおの子ども夏まつり～

7月18日(土)

子どもたちは各ブースの店長として、「いらっしゃいませ！」「おいしいよ～！」と元気に呼びかけ、おまつりを大いに盛り上げました。多くの地域の皆さんが来場し、市民センターは大盛況となりました。子どもたちはお客さんとのふれあいを楽しみながら、笑顔いっぱいの時間を過ごしました。



長尾市民センター子育て支援事業

ロングテール

今月はお休みでした。
毎回親子が、読み聞かせや
わらべ歌などを楽しめます。



バンビーズ

プールあそび 7月27日(月)



暑い中、4名のお子さんが参加しました。夏休み期間中ということもあり、小学生のお兄さん、お姉さんも一緒に加わり、にぎやかな時間となりました。子育てサポーターの皆さんが、おもちゃを入れて凍らせた氷や水風船を用意してくださり、子どもたちは涼を感じながら笑顔いっぱい遊びました。

「地創戦隊 長ウォッチーズ」の活動

夏祭りと夏休みに実施する
自主講座のPRに小学校へ伺いました！



ラッフル約 200 本
準備中です！



缶バッチ作りも大人気!!



にちよう市場で
みかん氷を販売しました。
子ども店長と一緒に活動中！

わいわい市民センター「e スポーツ」 7月11日(土)

～ふわふわスライムづくり～

今月は、e-スポーツのほかに、マシュマロのような雲のようなふわふわスライムを作りました。とても人気でした！来月は、アロマ蚊取り線香を作ります。ぜひ、遊びに来てくださいね。

