



# 9月 福室市民センターだより

〒983-0005 仙台市宮城野区福室5丁目9-36 TEL: 786-3540 FAX: 388-6320  
<http://www.sendai-shimincenter.jp/miyagino/fukumuro/index.html>



## 講座のご案内

だれでもサロ  
まざらひん

### ヨガに挑戦!

～椅子ヨガ、指ヨガ、目ヨガで健康に!～

初心者や高齢者の方にも安心してできる「椅子ヨガ」「指ヨガ」「目ヨガ」を体験します。

全身の血行促進、眼精疲労に目と指を気持ちよく刺激して、からだの健康を目指します。肩こりの方にもおすすめです。

日時: 10月6日(金)  
10:00~11:30

会場: 第1会議室

対象: どなたでも 20人(先着順)

持ち物: 運動靴、タオル、飲み物

費用: 無料

申込: 9月5日(火)10:00~  
窓口・電話にて受付開始



### ふくむろ健康長寿倶楽部

皆さんと健康体操やハーフ体験、椅子ヨガ、ニュースポーツなどをして健康長寿を目指しましょう。

日時: 10月18日・11月22日  
12月6日・12月20日  
各水曜日 4回連続講座  
10:00~11:30

会場: 多目的ホール 第1会議室

対象: どなたでも 20人(先着順)

持ち物: 運動靴、タオル、飲み物

費用: 無料

申込: 9月20日(水)10:00~  
窓口・電話にて受付開始



福室市民センターまつり実行委員会  
第2回専門部会

日時: 9月14日(木) 14:00~

第2回専門部会を行いますので、展示部会の  
実行委員の皆さんはご出席ください。



「第17回福室市民センターまつり」  
11月4日(土)開催予定

10月号でプログラムのご案内をします

新型コロナウイルス感染症が拡大した際は、中止  
となる場合がありますので、ご了承ください。



## 講座ウォッチング

### インリーダー研修会 8/2

今年もインリーダー研修会は夏季の開催となりました。講師は福室小学校の三品先生と中野栄小学校の千葉先生。猛暑の中、児童 17 人、世話人 17 人の開催となりました。各先生から細やかな指導を受けることができ、有意義な研修会となりました。

後半はジュニアリーダーがゲームの実技指導で活躍してくれました。王様じゃんけん、バースデーチェーン、にたもの同士を世話人の方も一緒に楽しむことができました。



### 福室音楽サロン 7/15

#### 「二胡のコンサート」

福室音楽サロンはあいにくの雨模様でしたが、多数の方にご参加いただきました。日本二胡学院の有志の方 3 名に蘇州夜曲他 3 曲を演奏していただいた後、二胡に触れて音を出す体験をしました。

最後に皆さんと一緒に「ふるさと」を合唱しました。「久しぶりに声を出して楽しい時間でした。」との感想をいただきました。



#### <多目的ホールの個人使用日>

毎月第 2 日曜日に多目的ホールを個人使用に開放しています。今月は 9 月 10 日です。

時間：9：00～16：30（2 時間）

料金：一般 240 円 小中学生 120 円

\*この紙はリサイクルできます



日	曜	予約システム	9月の行事予定	
1	金			
2	土	↑ 11月分当選確定期間 ↓		
3	日			
4	月		休館日	
5	火			
6	水			
7	木		市民企画会⑤	
8	金			
9	土			
10	日		↑	個人使用日
11	月		↑ 11月分空室申込 ↓	休館日
12	火			
13	水			
14	木	センターまつり専門部会②		
15	金	市民企画会		
16	土			
17	日			
18	月			敬老の日
19	火			休館日
20	水	↓ 12月分抽選申込 ↓		
21	木			
22	金		だれでもサロンまざらいん①	
23	土		秋分の日	
24	日			
25	月		休館日	
26	火			
27	水		福室老壮大学④	
28	木			
29	金			
30	土		ふくむろ防災塾 2023③	



#### <「資源回収庫」の利用について>

##### 【回収対象品目】

- ①新聞（折り込みチラシ含む）②段ボール
- ③紙パック（内側のアルミ箔は除く）
- ④雑誌・雑紙
- ⑤布類（洗濯して透明な袋に入れ口を縛る）

利用時間 9：00～16：30

（休館日は利用できません）