

# 榴ヶ岡



公益財団法人  
仙台ひと・まち交流財団

令和8年3月1日発行

市民センターだより 3月号

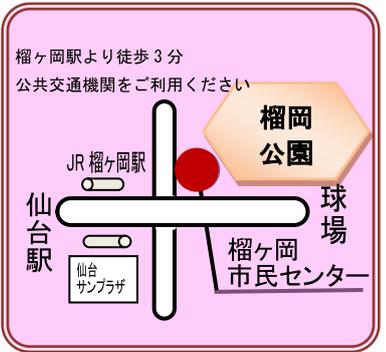


市民センター  
ホームページ

〒983-0842 仙台市宮城野区五輪 1-3-1  
TEL 299-5666 FAX 299-5690

仙台市榴ヶ岡市民センターで検索または

<http://www.sendai-shimincenter.jp/miyagino/tsutsujigaoka/index.html>



## お知らせ

### 令和8年度 榴ヶ岡老壮大学の 申込みについて

1. 対象: 満60歳以上の方(2026年4月1日現在)
2. 定員: 45名(応募者多数の場合は抽選)
3. 応募方法: **官製はがき**、または**85円切手貼付のはがき**と**申込用紙**を窓口を持参  
※募集要項・申込用紙は、**2月19日(木)**より榴ヶ岡市民センター窓口で配布します。

☆応募期間内に窓口に来られない場合は、往復はがきの往信用の文面に必要事項(郵便番号・氏名(ふりがな)・住所・年齢・性別・電話番号)を記入し、榴ヶ岡市民センターあてに郵送してください。

4. 応募期間: **令和8年2月19日(木)～3月31日(火)当日消印有効**

◎詳細やご不明な点はお問い合わせください。

令和7年度 榴ヶ岡市民センター「お茶っこサロン」

榴ヶ岡市民センター館長と話そう

### “館長のたのしい食事のお話”

3月18日(水)13:30～15:00ごろ

- 場所: 榴ヶ岡市民センター  
ミーティングルーム2 **無料です**
- 対象: どなたでも
- 申込不要なので、直接会場へどうぞ

\*お問合せ: 榴ヶ岡市民センター 022-299-5666

お知らせ

### 忘れ物の展示をします

期間: R8年 3月1日(日)～3月21日(土)

場所: 榴ヶ岡市民センター1階ロビー

\*お心当たりのある方は事務室までおいでください。

\*期間終了後は処分いたしますのでご了承ください。

### 令和8年度の

### 減免登録継続申請はお済みですか?

〈令和8年度の市民センター使用料について〉

5割減免団体及び6項10割団体は毎年継続の手続きが必要です。まだ継続申請をされていない団体で6月以降も減免を希望される団体はお早めに手続きをお願いします。

### 大規模修繕工事延期のお知らせ

榴ヶ岡市民センターは大規模修繕工事のため、令和8年度秋頃から休館する予定でしたが、工事内容の検討に時間を要することとなったため、工事着手を延期することとなりました。**令和8年度中は、引き続き通常どおり施設をご利用いただけます。**

新たな工事日程は決まり次第、お知らせいたします。

問い合わせ先: 仙台市市民局地域政策課

電話 022-214-6430

# 東口ますます元気教室

## 第4回「素敵な笑顔を作りましょう」(R7.11/19)

表情筋インストラクターの渡辺たかえさんの指導の下表情筋体操をしました。ほとんどの方が初めての体操でしたが、素敵な笑顔になってセンターを後にしました。



## 第5回「筋カトレーニング・貯筋体操」(R7.12/17)

プロスラーの新崎人生さんを講師に迎え、筋カトレーニングの指導をしていただきました。筋肉は意識して動かすことが大切と言うことを実践し、最後に歩き方の指導を受けました。



# 榴ケ岡老壮大学

第6回 11/20



第6回は介護予防月間として宮城県理学療法士会の佐藤衛さんをお迎えし、フレイルをテーマに講話をしていただきました。講座中、受講生は積極的に体を動かしフレイル予防をしていました。

第7回 12/18



第7回は宮城野消防署の安齋敬幸さんに防災に関する講話をしていただきました。実際に温熱シートを使った、災害にあった際の基本的な行動を学んだり充実した時間となりました。

## 榴ケ岡 シーズン

3月1日～22日の間、館内でのお忘れ物・落とし物をロビーに展示しています。隣接する榴ケ岡公園内での落とし物が届けられて困惑することもあります。が、内外問わず財布、スマホやイクスカなど金品・

## ケントウもつかない。〈気付いてあなたのお忘れ物〉

貴重品の類は、当館で保管するわけにはいかず交番へ届けることとなります。

靴(他人の物と間違え多し)、着替えた衣類(帰りは寒くないの?)、ボール、アクセサリやイヤホン(小さくて気付きにくそう)などさまざまな物たち

が、置き去りにされて悲しんでいます。そしてやはり傘、売るほどあります(売らないけど)。どうか持ち主の皆さん、かれらを忘れないでください。思い出して救ってあげてください。失くし物はここにあるかもしれません!

忘れ物は、忘れた事に気付かなかったり、失くした場所は見当もつかないものです。失くしたことに気づいたら、慌てないでさがすとほら、自分の足下に転がっているものかもしれませんよ。(関沢)



## 3月体育館個人使用日

個人使用日は、2時間ごとに使用時間枠を設け、使用希望者が多い場合、各使用開始時間の10分前に抽選します。

- ・種目:バドミントン・卓球ができます。 ※用具とシューズはお持ちください。
- ・使用料:1回の受付につき2時間 一般240円、小中学生120円
- ・他種目(バスケットボール、バレーボールなど)ではご利用できませんのでご注意ください。

●使用日:3月1日(日)

7日(土)・8日(日)

14日(土)・15日(日)

28日(土)・29日(日)

●使用時間:① 9:00~11:00 (8:50抽選)

② 11:00~13:00 (10:50抽選)

③ 13:00~15:00 (12:50抽選)

④ 15:00~17:00 (14:50抽選)

※使用日・使用時間はやむを得ず変更になる場合があります。詳細はお問い合わせください。

3月の休館日:2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)