



## 講座レポート

### 「三本松市民センターがやってくる！」① ～足もみ健康体操～を開催しました。

急な坂の上ある三本松市民センターでは、立地の関係でなかなかセンターに来館することのできない方を対象に出前講座を実施しています。

その1回目として9月4日(木)にパークタワー台原に伺い「足もみ健康体操講座」を開催しました。内山心葉先生に身体で不調の出ている場所に対応している足の反射区を教えていただきながら各々の足をもみました。

普段からの手や足をもむことの大切さを知ることができました。



### 「防災講座」②

9月8日(月)に台原小学校で、台原地区の防災を考える会と三本松市民センターの共催事業として、4年生児童86名を対象に防災講座を開催しました。

「災害時のトイレをかんがえよう！」をテーマに仙台市防災・減災アドバイザーの早坂政人さんからお話を聞き、動画で東日本大震災時の下水処理場の様子等を見ました。その後は簡易トイレの使い方を体験しました。みんな真剣に取り組んでいました。



### 10月の体育館個人使用について

10月の以下の日程は主催事業及び宮城県知事選挙のため、個人使用の使用時間が変わります。

- ・10月5日(日)【抽選は8時45分】  
×9:00～13:00(使用できません)  
○13:00～21:00
- ・10月11日(土)、12日(日)  
×9:00～21:00(終日使用できません)
- ・10月25日(土)【抽選は8時45分】  
○9:00～11:00  
×11:00～21:00(使用できません)
- ・10月26日(日)  
×9:00～21:00(終日使用できません)

## 10月の予定



1	水	図書貸出日
2	木	12月分抽選確定(～10/9)
3	金	
4	土	体育館個人使用日
5	日	ヒップホップにチャレンジ！② 体育館個人使用日 13時～21時
6	月	休館日
7	火	まつり準備(～10/11)
8	水	三本松老壯大学⑤館外学習
9	木	
10	金	12月分空き室申込開始
11	土	ヒップホップにチャレンジ！③
12	日	第22回三本松市民センターまつり
13	月	スポーツの日
14	火	休館日
15	水	図書貸出日
16	木	1月分抽選申込開始(～10/31)
17	金	
18	土	市民企画講座「三本松で自然と遊ぼう」② 体育館個人使用日 図書貸出日
19	日	体育館個人使用日
20	月	休館日
21	火	
22	水	図書貸出日
23	木	
24	金	
25	土	体育館個人使用日 9時～11時 図書貸出日
26	日	宮城県知事選挙投票会場
27	月	休館日
28	火	
29	水	堤町再発見①堤人形絵付け体験 図書貸出日
30	木	堤町再発見②堤人形絵付け体験
31	金	



10月8日(水)・11日(土)の  
図書貸出はお休みします