



〒983-0037 仙台市宮城野区平成 1-3-27

TEL : 022-237-0092

FAX : 022-235-7634

Web ページ： 仙台市東部市民センター

Q 檢 索



講座レポート



日常に考える非常時の備え

—みんなで楽しくまな防災—



5月29日(木) 10:00~11:30

わしん倶楽部代表 田中勢子先生を招き、入浴中の地震で役立つグッズや常に持ち歩きたい品物の紹介。そして避難は状況把握をして見極める必要があると教えていただきました。

「せんだい女性防災リーダーネットワーク宮城野」のみなさんはお菓子でサンドウィッチ。アルファ米でリゾット・ちらし寿司、おはぎのレシピを紹介。日常の食料が簡単調理で美味しい非常食になる便利なレシピを披露していただきました。



親子おうえん！子育て広場①②

①東部児童館共催「アロマ de 産後ヨガ」

昨年に引き続き、三浦先生による産後ヨガを行いました。アロマの香りの中で行うヨガは、気持ち良く動けたようでリラックスできました。



**②宮城野区家庭健康課・東部児童館共催
「夏のお悩み解決！&音遊び♪」**

前半は家庭健康課の方から熱中症対策等について参加者同士の対話を通して学び、後半は音♥あそび研究所グループ K²さんによる音遊び・手遊びを楽しみました。

学びあり、交流あり、笑いあり、遊びありの充実した1時間でした。



6月14日 東部学びカフェ②

「食育サポーターもぐもぐ」さんとつくる
ガパオライスとアメリカンサラダ

「食育サポーターもぐもぐ」のみなさんを講師に
むかえ、調理をしました。もぐもぐさんの的確な
声掛けとアドバイスのおかげで、ボリュームと栄
養満点のガパオライスとアメリカンサラダがで
きあがりました！調理を通してもぐもぐさんと
参加者の間で交流が生まれたようです。また、参
加者同士で調理中に声を掛け合い、
楽しく会話している
様子から、参加者同士の
交流の場にもなりました。



参加者募集

東部市民センターお茶っこサロン

雑紙で
手さげ袋づくり



チラシやカレンダーの紙などの「雑紙」を使って
手さげ袋を作りながら、お茶を飲んだりお話したり、
楽しいひとときを過ごしませんか？

日時 令和7年8月28日(木) 10:00～
会場 東部市民センター 1F 会議室

申込不要・参加費無料

[illegible]

講座レポート

「東部いきいきスクール」6月18日(水) 「続けよう！認知症予防のストレッチ」

仙台医健スポーツ専門学校 理学療法士：片岡洋樹先生と理学療法科2年生のみなさんを講師に招き、認知症予防に効果のある“体操”を教えてくださいました。筋肉一つ一つを意識して動かして頭と身体を活性化させます。動きにちょっと迷った時は傍の学生がわかりやすく教えてくれました。学生の皆さんとの会話も弾み、楽しく体操をすることができました。



注意!!
3日は
ありません

●8月の体育館個人使用日●

10日・17日・24日・31日(各日曜日)

【料 金】2時間：大人 240 円・小中学生 120 円

【種 目】卓球・バドミントン（用具はご持参ください。）

【受 付】希望時間区分の5分前に受付をいたします。

1区分ごとに卓球は3組、バドミントンは1組までとなります。それ以上集まった場合は、その都度抽選を行います。

抽選は各時間区分の5分前に行い、不在の場合は抽選に参加いただけません。ご注意願います。

【時間区分】・ 9:00～11:00(受付 8:55)

・11:00～13:00(受付 10:55)

・13:00～15:00(受付 12:55)

・15:00～17:00(受付 14:55)

・17:00～19:00(受付 16:55)

・19:00～21:00(受付 18:55)



8月の休館日

4日(月)・12日(火)

18日(月)・25日(月)



8月



の予定

1	金	
2	土	10 月分抽選確定開始（～8/9）
3	日	仙台市長選挙 ※個人使用はできません
4	月	休館日
5	火	11 月分地域優先申込開始（～8/15）
6	水	
7	木	★中学生の企画講座（防災） ★地域講師に学ぶ②
8	金	★東部キッズクラブ①
9	土	
10	日	個人使用日 10 月分空室申込開始
11	月	山の日
12	火	休館日
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	11 月分抽選申込開始（～8/31）
17	日	個人使用日
18	月	休館日
19	火	
20	水	★日常に考える非常時の備え②
21	木	★地域講師に学ぶ③
22	金	
23	土	
24	日	個人使用日
25	月	休館日
26	火	
27	水	
28	木	★お茶っこサロン
29	金	
30	土	★東部学びカフェ③
31	日	個人使用日