



東部市民センターだより 12月号



学び・交流・地域づくり

〒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 検索



参加者募集



日常に考える非常時の備え③



小学生が備える防災グッズづくり

令和8年1月7日(水)

10:30~11:30

1. 自分の防災カードを作ります。
2. 非常時に持っていくものを自分で考えて防災グッズを作ります。

会場：東部市民センター 2階 大広間
対象：小学生 15名【先着】

**※東仙台小学校区以外の児童は
保護者の送迎が必要です。**

申 込：R7年12月11日(水)10:00～
東部市民センター電話
または窓口へ

おしらせ

仙台市子ども会インリーダー研修会

日 時:令和8年1月24日(土)

9:30~12:00(予定)

場 所:仙台市東部市民センター

東仙台小学校区・新田小学校区

子ども会の令和8年度リーダーとなる児童(主に5年生1～2名程度)、次年度の世話人の方(1～2名程度) ※5年生がいない場合は、4年生以下の参加も可。



地域のこどもたちの作品を展示しています

東部市民センター1階ロビーで、11月中旬から地域の小中学生の作品を展示していきます。

第1弾は東仙台中学校かたくり
学級の皆さんの陶芸作品です。豊
かな彩りをぜひご覧ください。



年末年始のご利用について

市民センターは令和7年12月28日(日)から令和8年1月5日(月)まで休館いたします。
窓口や電話での使用申込、抽選申込の受付も休止します。お早めにご確認ください。

【 年末年始 仙台市市民利用施設予約システム停止のお知らせ 】

市民利用施設予約システム(インターネット等)は、下記の期間サービスを停止します。
システムの停止期間中は申込や予約取消ができなくなりますのでご注意ください。

システム停止期間 令和7年12月29日(月) 0時 ~ 令和8年1月4日(日) 9時

[illegible]

講座レポート

はつらつ健康ライフ

共催：東仙台地域包括支援センター
全2回・連続講座

10月10日(金)

「笑って学ぶ♪口の健康のおはなしと腹話術ショー」

当日はスマイリー・チバ氏を講師にお迎えしました。

前半は笑う事の大切さや、オーラルフレイル等を教えていただきました。後半は腹話術を披露していただき、面白い掛け合いに会場は笑いで包まれました。笑いを通してオーラルフレイル等について理解が深まったようです。



10月31日(金)「楽しく歌って口腔ケア♪」

当日は星久美子先生を講師にお迎えし、ピアノの演奏に合わせて歌いました。発声練習から始まり、秋を題材にした曲を歌いました。途中で曲について丁寧に解説していただき、終始歌声と笑いの絶えない、楽しい時間でした。

全2回の連続講座でしたが、笑う・歌うなど口を動かす活動を通じて、楽しみながら口腔ケアについて学ぶことができました。



東部学びカフェ

11月7日(金)「指ヨガでセルフケア♪」

当日は八鍬裕子氏を講師にお迎えし、指ヨガを行いました。指ヨガは指のツボや関節を動かして心身を整えるセルフケアで、場所や時間関係なく行うことができます。指の動かし方や呼吸法など、実践を交えて教えて頂きました。

参加した方から「とても身体がぽかぽかして良かった」「人にやってあげる、やってもらうことで指ヨガが出来るのでとても良いと思った。」等感想がありました。



●12月の体育館個人使用日 7日・14日・21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。

【時間区分】

①9時～②11時～③13時～④15時～⑤17時～⑥19時～

1区分卓球は3組、バドミントンは1組まで。

それ以上集まった場合は、その都度抽選を行います。

※詳しくは東部市民センターまでお問合せください。



12月の予定

1	月	休館日
2	火	R8年2月分抽選確定開始(～12/9)
3	水	親子おうえん！子育てひろば(コンサート) 中学生職場体験(～5日 高砂中学校)
4	木	
5	金	はつらつ健康ライフ(床バレエ) R8年3月分地域優先申込開始(～12/14)
6	土	
7	日	体育館個人使用日
8	月	休館日
9	火	
10	水	R8年2月分空室申込開始
11	木	はつらつ健康ライフ(脳トレ)
12	金	
13	土	東部学びカフェ(コンサート)
14	日	体育館個人使用日
15	月	休館日
16	火	R8年3月分抽選申込開始(～12/28)
17	水	東部いきいきスクール
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	体育館個人使用日
22	月	休館日
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	年末年始休館(～R8/1/5)
29	月	◎予約システム停止期間
30	火	R7/12/29 0時 ～ R8/1/4 9時
31	水	



◆センターだより用紙はリサイクルできます。

◆上記の予定は事情により変更になる場合があります。