

長命ヶ丘 市民センターだより 9月号



～来て・見て・知って・愛の街～
あいタワーくん
(長命ヶ丘の
ゆるキャラ)



〒981-3212 仙台市泉区長命ヶ丘2丁目 14-15 TEL377-3504 FAX377-3508

(仮事務所) 〒981-3134 仙台市泉区桂3丁目 19-1 桂市民センター内

ホームページは「仙台市長命ヶ丘市民センター」で検索、または右のQRコードをご利用ください。
<https://www.sendai-shimincenter.jp/izumi/chomeigaoka/index.html>

講座のお知らせ

長命ヶ丘保育所地域子育て支援センター・長命ヶ丘児童センター・長命ヶ丘市民センター共催
「わくわく運動会ごっこ」

10月29日(水) 10:30~11:30

場 所：長命ヶ丘保育所 園庭
(雨天時：ホール)

参加費：無料

対 象：歩行が始まった1歳以上のお子さん
と保護者 15組【先着】

持ち物：飲み物(雨天時：上靴)

申込み：10月8日(水) 9:30~

長命ヶ丘保育所地域子育て支援センターのみの
受付となります。電話でお申込みください。

☎378-0220

・体操、かけっこ、玉入れ 他 広い園庭で体を動かして遊びましょう。

講座レポート

「みんなでアップ!健康寿命」(第2回/全5回)

第2回の「みんなでアップ!健康寿命」が7月18日(金)、仙台リハビリテーション専門学校で開催されました。仙台の梅雨明けが発表されたこの日は、朝から強い日差しが照りつけていましたが、申し込みされた皆様は元気に会場にお越しくださいました。

第2回は理学療法学科の高橋優雅先生の「介護予防」のお話とフレイル予防の実践体操を行いました。「介護予防」とは、要介護状態の発生をできる限り防ぐこと、要介護状態にあってもその悪化を防ぎ、さらに軽減を目指すこととお話いただきました。要介護を防ぐためには、その前段階のフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)にならないことが重要だそうです。

フレイル予防を目指して、安全に行えることを前提にした「ややきつい」運動を実際に行いました。はじめはストレッチを意識した「呼吸体操」、次に着座のままの「上半身の運動」→「下半身の運動」(着座→立位)を行いました。会場は冷房が効いているので心地よい疲労感を感じながら気持ちよく体操ができました。

最後に講師の高橋先生から、「間違えてもいい、たまにさぼってもいい、でも続けることが大事です」とお話しいただき、第2回の「みんなでアップ!健康寿命」が終了しました。

ご参加いただいた皆様、お疲れさまでした。次回第3回は8月29日(金)10:00、「脳トレ・認知症予防について」仙台リハビリテーション専門学校で行います。



講座レポート

ジュニアリーダーとあそぼう

(長命ケ丘児童センター・長命ケ丘子育て支援クラブ・長命ケ丘市民センター共催)

「忍者ランドへようこそ」

仙台市内の小中学校が夏休みに入った7月19日(土)、児童センター、子育て支援クラブ、市民センター共催の「忍者ランドへようこそ」が児童センターで開催されました。児童センターが大規模修繕工事で小学校へ移動する前の最後の事業でした。

児童センターが所有している日本レクリエーション協会推奨の遊びながら「くぐる! 跳ぶ! 投げる!」などの動きが身につく幼児・小学生向けの用具を使った企画でした。

ジュニアリーダーサークル「AMYY」のメンバーが各コーナーを担当し、幼児・児童が安全に楽しめるよう上手に支援していました。子育て支援クラブさんからお菓子とジュースの参加賞をいただき、参加した幼児・児童らは楽しいひと時を過ごし、満足して帰宅しました。



Report

長命ケ丘夏まつり

7月26日(土)、「長命ケ丘夏まつり」が盛大に行われました。薄い雲がかかり日差しが和らいだおかげで過ごしやすいお祭り日和となりました。開会宣言、長命ケ丘中学校吹奏楽部のオープニング演奏でお祭りがスタートしました。今年も



進行をジュニアリーダーサークル「AMYY」のメンバーが務めました。プログラムに合わせて落ち着いて取り組んでいる姿に成長を感じます。

ジュニアリーダー 3館合同定例会

8月9日(土)加茂市民センターにて加茂・南中山・長命ケ丘3館合同定例会を行いました。OBも含め20名のジュニアリーダーが集まり、ダンスやゲームなどを皆で行い、賑やかな定例会となりました。他のサークルから学んだり、お互いに交流を深めたりすることができ有意義な時間を過ごすことができました。



長命ケ丘市民センター 仮事務所のご案内



桂市民センター内、1階の仮事務所にあります

仮事務所移転中は原則として日曜日・祝日・月曜日が休みとなります。

9月の休み

1日・7日・8日・14日・15日
16日・21日・22日・23日・24日
28日・29日

※センターだより9月号は、令和7年8月22日現在での内容で掲載しています。最新の情報は、当センターやホームページ等でご確認ください。