

高森市民センターだより

11月号



〒981-3203 仙台市泉区高森 6-1-2

電話 378-9950 / Fax 378-9969

<https://www.sendai-shimincenter.jp/>



参加者募集講座

【市民企画講座】「ウェルカム地域交流」

『自然観察会～高森東公園をたんけんしよう』

実りの秋を迎え草木の実や葉が色づき、華やかさの中にも落ち着きを感じさせる高森東公園を散策し、冬越しの準備をする植物などを観察・解説します。

日時:11月17日(日)10:00～12:00

会場:高森東公園(小雨決行)

*大雨の時は高森市民センター館内で開催

対象:どなたでも 80名(先着) 参加賞あり

*小学生以下は保護者同伴

お子さん・お孫さんとのご参加も大歓迎!

服装:動きやすい長袖・長ズボン・運動靴・防寒具

持ち物:飲み物・タオル・筆記用具・虫よけスプレー

申込:高森市民センター窓口または

電話(022-378-9950)か

FAX(022-378-9969)で受付中

参加
無料

『ハッピースマイルコンサート』

4つの団体によるリレー形式での発表会を行います。楽器の演奏やコーラス、子ども達によるハンドベルやダンスなどもりだくさん。ぜひご来場ください。

日程:11月30日(土)

時間:14:00～15:30 ※開場 13:30

会場:高森市民センター1F ホール

出演:団体名 50音順

・うたごえ星's(女声コーラス)

・仙台白百合学園中学・高等学校オーケストラ
による小編成アンサンブル

・高森東児童センター(ハンドベル・ダンス)

・デュオ・ラングザーム(ピアノ連弾)

対象:どなたでも(50名程度)

申込:不要。直接会場へお越しください。

問合せ:高森市民センター

電話(378-9950)

参加
無料

仙台市介護予防月間事業 宮城県栄養士会共催

公開講座 『高森塾』

低栄養が身体に及ぼす影響など、栄養学からみたフレイル予防について学びます。

※高森塾(老壮大学)の1コマとして開催します

塾生の方は、改めてのお申込みは不要です

日時:11月22日(金) 10:00～11:30

会場:高森市民センター 第一研修室

講師:宮城県栄養士会

対象:概ね60歳以上の方5名(先着)

申込:11月8日(金) 9時～

高森市民センター窓口または

電話(378-9950)で申込

参加
無料

『ハッピースマイルコンサート』

～尺八をたのしむ～

ジャズやポップ、歌謡曲など様々なジャンルの曲を尺八で演奏します。尺八の概念がくつがえるような素晴らしい演奏をおたのしみください。

日時:12月7日(土) 14:00～15:00

会場:高森市民センター 第一研修室

演奏:大友 憧山 氏

対象:どなたでも 40名(先着)

申込:11月8日(金) 9時～

高森市民センター窓口または

電話(378-9950)で申込

参加
無料



講座レポート

高森きっずチャレンジ 10月12日(土)開催 ジュニアリーダーとあそぼう in 高森児童センター

「高森きっずチャレンジ」は、高森市民センターが担当する地域の小学生に向けて、学校の学びとは違った、体験学習の場、互いの交流の場を設けて、体験と学びと交流の幅を広げていく講座です。高森児童センターを会場に、ジュニアリーダー高森流星サークルのメンバーを迎えて開催しました。

始まるとすぐに、参加した小学生はハートをつかまれており、様々なゲーム（ケンタッキー、猛獣狩り。方向音痴、ネコとネズミ、まねっこターゲット、月とロケット）に参加して、楽しい空間が出来上がっていました。

あっという間に60分が過ぎ、最後にコリレーンで作った剣をプレゼントしてもらっていました。



ゲーム
ネコとネズミ

参加した子どもたちからは・・・

- ・ネコとネズミがとても楽しかった。
 - ・新しいゲームをたくさん覚える機会になりました。
 - ・ジュニアリーダー・中学生から入ると聞きました。
- などと、いただきました。

みんなで健康生活 ～愉しく体を動かそう～ 10月8日(火)・11日(金)・17日(木)開催

地域の皆さんが長く安心して暮らせるように、愉しく体を動かしながら健康維持やフレイル予防、そして参加するみなさんが地域に繋がって互いに見守る緩やかな「つながり」が図られるようにと開催しました。参加者が講座を終えた後も、地域のサークルやサロンと繋がって運動と交流が続けられたらと願っています。講師はユーモアある軽快な語り口の藤森弘一氏です。



8日の一日目は、ホールのみでおこないました。体の大きな筋肉（大胸筋、腹直筋、大腿筋と背筋）が保たれていると背筋がピーンとした美しい姿勢ですが、高齢者の体のゆがみ…猫背は、例えば腹直筋が小さくなると、知らずに身体は後ろに引っ張られる。それを直そうと知らずに前かがみに…そして猫背になると説明がありました。運動をしてしっかりと体幹の筋肉を保つことが大切だとのお話があり、講座が始まりました。

肩回りや、背筋などの筋肉を縮めたり伸ばしたりを繰り返して歪みを取る運動が繰り返され、体を上に持ち上げるように歩き始めると、すらっとした姿勢で歩いているように見えます。（中略・詳しくは高森市民センターホームページをご覧ください）

11日は青空で軽やか気分、早速外に出て、体の動きを助けてくれるトレッキングボールの使い方を教わりながら、自然豊かな高森東公園をウォーキングしました。（中略・詳しくは高森市民センターホームページをご覧ください）



予約システムの受付



- ◆11月2日～9日／1月分抽選結果公開・確定
- ◆11月10日～／1月使用分の空室申込開始
※窓口・インターネット 9:00～／電話 10:00～
- ◆11月16日～30日／2月使用分の抽選申込期間
- ◆2月使用分の地域利用団体優先申込みは、
11月6日(火)10時から窓口で行います。



11月の休館日



5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
※資源回収庫もお休みです。

- ◆市民センターでいただいた個人情報、講座の運営以外には使用いたしません。
- ◆この用紙は、雑紙としてリサイクルできます。

泉図書館分室のお知らせ

- 【開室日】11月12日・19日・26日(火曜日)
11月1日・8日・15日・22日・29日(金曜日)
- 【開室時間】毎週火曜・金曜日 12:30～16:30
- 【貸出期間】おひとり10冊まで 2週間



多目的ホールの個人使用

11月10日(日) 13:00～21:00

【料金(2時間)】大人 240円／小中学生 120円

※運動靴、用具はご持参ください

※個人使用日以外でも、当日に利用団体がない場合は、使用可能です。詳しくは、事務室へお尋ねください。

QRコード読み取り対応のスマートフォンやタブレット等の機種をお持ちの方は、ご利用下さい。
講座情報等をご覧ください。

