



# 講座のご報告

## 東口ますます元気教室～ストレッチ・筋トレ・リズム体操～

令和8年5月20日(水)に榴ヶ岡市民センター・榴ヶ岡地域包括支援センター主催事業「東口ますます元気教室①ストレッチ・筋トレ・リズム体操」を開催しました。講師は「信用堂スポーツ企画」代表 高橋 もゆる氏です。

今年度最初の東口ますます元気教室には43名の参加がありました。元気いっぱいの講師の声掛けで講座はスタート！準備体操から始まり、手と足で別々の動きを行う脳トレや片足をあげて空中に数字を書く筋トレを行い、最後はみんなでダンスやリズム体操を楽しみました。「筋肉の正しい使い方など教えていただき楽しくダンスもできてよかったです」、「運動不足解消になりました。」などの感想が寄せられ、皆さん身体を動かしてスッキリした時間を過ごせたようでした。



## 榴ヶ岡老壮大学 カズちゃんの福わ術ショー～ちょっと令和な腹話術～

令和8年5月21日(木)に榴ヶ岡老壮大学第1回開講式を開催しました。厳正なる抽選の結果、当選した皆さんと1年間様々なことを学びます。

開校式記念公演として腹話術師カズちゃんによる腹話術ショーを行いました。腹話術師自身が話の登場人物になり、仲間たちと笑い感動を届けるストーリーを展開しました。受講生からは「腹話術楽しかったです」、「お人形がとても可愛かったです」などの感想があり、笑顔に包まれた開校式になりました。



## 地域情報

令和8年5月10日(日)に「仙台国際ハーフマラソン2026」が開催されました。当日は晴天に恵まれ、新緑のさわやかな仙台の街中でたくさんのランナーが走りを楽しんでいました。榴ヶ岡市民センターそばの沿道でも、たくさんの観客の方が声援を送っている様子があり、力走するランナーの力となっていたようでした。



## 7月体育館個人使用日

個人使用日は2時間ごとに使用時間枠を設けて、使用希望者が多い場合、各使用時間の10分前に抽選します。

- ・種目：バドミントン・卓球ができます。 ※用具とシューズはお持ちください。
- ・使用料：1回の受付につき2時間 一般 240円、小中学生 120円
- ・他種目(バスケットボール、バレーボールなど)ではご利用できませんのでご注意ください。
- ・同じ方が2回続けて使用することは出来ませんのでご注意ください。  
(他に希望者がいない場合はご利用いただけます。)

- 使用日：7月 4日(土)・5日(日) ●使用時間：① 9:00～11:00(8:50抽選)
- 11日(土)・12日(日) ② 11:00～13:00(10:50抽選)
- 18日(土)・19日(日) ③ 13:00～15:00(12:50抽選)
- 25日(土)・26日(日) ④ 15:00～17:00(14:50抽選)

※使用日・使用時間はやむを得ず変更になる場合があります。詳細はお問い合わせください。

7月の休館日：6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)