



**長命ヶ丘
市民センターだより**

12月

あいタワーくん
(長命ヶ丘のゆるキャラ)

〒981-3

令和6年12月1日号
～来て・見て・知って・愛の街～

〒981-3212 仙台市泉区長命ヶ丘二丁目14-15

TEL : 377-3504 FAX : 377-3508
HP : <https://www.sendai-shimincenter.jp>

大規模改修工事に伴う休館と事務所移転のお知らせ

長命ヶ丘市民センターは大規模改修工事のため、令和 6 年 11 月 5 日(火)より休館しております。なお、11 月 26 日(火)より、桂市民センター内の仮事務所に移転します。

休館中ではございますが、出前講座等の開催や、電話でのお問い合わせ等の業務を行います。工事期間は概ね 1 年を予定しておりますが、詳細が確定次第改めてご案内します。地域の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

長命ヶ丘市民センター仮事務所移転先

〒981-3134 仙台市泉区桂 3 丁目 19-1 (桂市民センター内)
電話 377-3504 FAX 377-3508 (電話・FAX は転送されます)

仮事務所はこちらです
(桂市民センター内)

**仮事務所移転中は
原則として、
日曜・祝日と月曜が
休みとなります。**

[illegible]

・・・講座レポート・・・

みんなでアップ！健康寿命⑤

「体のメンテナンスの必要性和ウォーキング」

5 回目は、10 月 18 日に仙台リハビリテーション専門学校の副校長である小畑先生にご指導いただきました。始めに、椅子に座った状態でのストレッチをし、音楽に合わせて体を動かすリズムダンス体験で体の緊張をほぐしたところで、歩行の仕方を教えていただきました。歩く時は、ただ歩くのではなく、意識してかかとから着地し、腕をまげた状態で大きく振って歩くことがポイントだと教えていただきました。また、車に車検があるように体にも定期的にメンテナンスが必要で、壊れてしまってからでは治すのが大変なこと、自分に合ったトレーニング法を選び、毎日続けることが健康寿命につながることを学びました。



長命ヶ丘コンサート②

「泉館山高校吹奏楽部によるコンサート」

11 月 3 日（日・祝）大規模改修工事による休館前の「長命ヶ丘コンサート」は、泉館山高等学校吹奏楽部出演による演奏会を開催しました。新型コロナが 5 類になって以降、数年ぶりに迫力あるフルバンド演奏と繊細なアンサンブル演奏を含めて、計 12 曲を披露いただきました。50 名を超える部員の演奏は聞きごたえがあり、余韻が残る素晴らしいものでした。会場には地域の高校の演奏を楽しみにしている近隣の方々を中心に、140 名ほどの方においでいただき、盛りあがった演奏会となりました。



・・・年末年始のご案内・・・

※長命ヶ丘市民センターは休館中につき窓口がないため、施設予約は他館をご利用ください。

◎市民センターの休館日◎

12 月 28 日（土）～1 月 4 日（土）

◎市民利用施設予約システム◎

（インターネット等の）

サービス停止期間

12 月 29 日（日）0:00 から

1 月 4 日（土）9:00 まで

※システム停止期間中は取消もできなくなりますので、ご注意ください。

◎市民センターの窓口・電話◎

使用申込の受付

12 月 27 日（金）21:00 まで

1 月 5 日（日）9:00 から

抽選申込の受付

12 月 27 日（金）21:00 まで

抽選結果確認・当選確定

手続きの受付

1 月 5 日（日）9:00 から

9 日（木）21:00 まで

◎インターネット等◎

（市民利用施設予約システム）

使用申込の受付

12 月 28 日（土）24:00 まで

1 月 4 日（土）9:00 から

抽選申込の受付

12 月 28 日（土）24:00 まで

抽選結果の確認・当選確定

手続きの受付

1 月 4 日（土）9:00 から

9 日（木）24:00 まで

★市民センター ホームページのご案内★

市民センターホームページも随時更新中！講座の募集情報や講座レポートも掲載しております。ぜひご覧ください。



★仮事務所移転中は、原則として日曜、祝日および月曜が休みとなります★

※センターだより 12 月号は 11 月 21 日現在での掲載となります。