

# 長命ヶ丘 市民センターだより



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二丁目14-15

TEL: 377-3504 FAX: 377-3508

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



## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中は市民センターをご利用いただきまして、誠にありがとうございました。

新年を迎え、皆様のご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年も地域の皆様の生涯学習と交流の場となりますよう、職員一同取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



## フレンドスクール③

## — 講座のご案内 —

ジュニアリーダーのお兄さん・お姉さんといっしょに楽しくホールで遊びましょう！ 寒さなんて吹き飛ばそう！！

日時：令和6年2月17日(土) 10時半～11時半

場所：長命ヶ丘市民センター 多目的ホール

対象：小学生20人(先着) 費用：むりょう

持ち物：うわばき、のみもの、あせふきタオル

申込み：1月20日(土) 10時～ 電話・窓口にて

ジュニアリーダー  
と  
あそぼう！

### ジュニアリーダーとは・・・？

子ども会や地域の行事でお手伝いをしてくれたり、ゲームを教えてくれたりする中高校生のボランティアグループです。長命ヶ丘では「ジュニアリーダーサークルAMY」が活動しています。



## — 講座のご報告 —

### ●みんなでアップ！健康寿命● 12/13 開催

#### 第7回「リズム&ウォーキングで楽しい全身運動」

仙台リハビリテーション専門学校の副校長で理学療法士の小畑先生を講師にお招きし開催しました。ストレッチ、リズム体操、腰痛予防についての講話、ウォーキングと盛りだくさんの内容でしたが、受講者の皆さんは終始楽しそうに参加していました。

今回で全7回の講座がすべて終了です。姿勢や呼吸法、フレイル予防や腰痛予防、そして革細工体験や成年後見制度についてなど、様々な内容で学習してきました。今までの学びを日頃から心がけて、いつまでも健康でお過ごしください。



回									
覧									

お申込み・お問い合わせは  
長命ヶ丘市民センター ☎022(377)3504

# 一講座のご報告一

## ●インリーダー研修会



12月9日(土) 長命ヶ丘子ども会育成会との共催で、「インリーダー研修会」を実施しました。小学5年生を中心とした児童と子ども会の育成者の皆さんが参加し、有意義な研修会となりました。

児童の研修は、仙台ジュニアリーダーずんだの元会長「あべっち」が講師を務めました。

子ども会の行事で使えるゲームを教えてくださいました。最後に4つのチームに分かれ、アレンジを加えてそれぞれゲーム発表をしました。



育成者の研修は、長命ヶ丘児童センターの田名網所長が講師を務めました。

子ども会の役割などの講義のあとは、ストレッチで身体をほぐし、レクダンスで交流しました。



合同研修はジュニアリーダーによるゲーム研修です。大人も子どもも一緒に楽しみました。

参加した子ども達からは「楽しかった」「ジュニアリーダーになりたい」等の感想が寄せられました。



### お茶っこサロンを開催しました

「みんなでアップ!健康寿命」の講座終了後、受講生の皆さんに少し残っていただき、講座の感想や市民センターの事業についてのご意見などを伺いました。皆さんからは、講座についての要望や質問など、様々なお話をざっくばらんに伺うことができました。



## 長命おもちゃ病院「エル」



●1月13日(土)

13:30~15:00

●長命ヶ丘市民センター 親子室にて  
※当日直接お越しください。



## 🌸いつもありがとうございます🌸

長命ヶ丘市民センターの植栽は長命ヶ丘剪定ボランティア、花壇は長命ヶ丘ガーデニングクラブの方々がこまめに手入れしてくださり、整備されています。今年度も12月に年内最後の剪定と、花壇にはかわいらしい、寒さにも強い花々が植えられました。ぜひ、ご覧ください。



### ◎ 1月の個人使用日◎

- ◆日にち 1/14(日)・1/28(日)
  - ◆時間 9:00~21:00
  - ◆種目 バドミントン・卓球(2時間)
  - ◆料金 一般240円・小中学生120円
- ※ラケットや上履き等は、ご持参ください。



### ◎泉図書館長命ヶ丘分室 1月の開館日◎

- 〔開館日〕 1/16、23、30(火)
- 1/5、12、19、26(金)
- 〔開館時間〕 12:30~16:30



- ◆一人10冊まで2週間の貸し出しができます。
- ◆開館時間以外は、ブックポストにご返却ください。

### ◎市民利用施設予約システム(窓口・電話)◎

- ・3月分当選確認・確定期間 1/5(金)~8(月)
  - ・3月分空き室申込み受付 1/10(水)~
  - ・4月分抽選申込み受付期間 1/16(火)~31(水)
- ※インターネットは、1/4(木)9:00~です。  
※4月分地域優先申込みは、1/5(金)10:00~です。

### ◎市民センター ホームページのご案内◎

市民センターのホームページも随時更新中です!  
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、皆様ご覧ください。



↑ QRコードはこちらになります。

★1月の休館日★ 1日(月)~4日(木)・9日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月)