



## 一講座のご報告一

### ●みんなでアップ！健康寿命●

12月1日(水) 革細工体験をしよう！

12月8日(水) リズムダンスと腰痛予防

仙台リハビリテーション専門学校の協力により、革を使ったキーホルダーとティッシュケースを作りました。思い思いの柄や色をつけ、個性あふれる作品に仕上がりに、皆さん大満足の様子でした。体操では、音楽に合わせて楽しく無理のない動きで体を動かし、また、腰痛改善のコツについてのお話も伺いました。来年度もまた開催してほしいとの声が多数寄せられました。



### 🌸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や花壇は、長命ヶ丘ガーデニングクラブ、長命ヶ丘剪定ボランティアの会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。

### 長命おもちゃ病院「エル」



●1月8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。



### JLメンバー募集中！ 一緒に活動しませんか？

長命ヶ丘ジュニアリーダー「AMYY」では、一緒に活動する仲間を募集中です！興味のある方は、長命ヶ丘市民センター(TEL377-3504)までお問い合わせください。

### ◎1月の個人使用日◎

- ◆日にち 1/9(日)・1/23(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〕 1/18、25(火)  
1/7、14、21、28(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(水)~9(日)
  - ・3月分空き室申込み受付 1/10(月)~
  - ・4月分抽選申込み受付期間 1/16(日)~30(日)
- ※インターネットは、1/4(火)9:00~です。  
※4月分地域優先申込みは、1/5(水)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(土)~4日(火)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)