

～あったかハートであなたを迎える～

南中山

市民センターだより

10月

〒981-3213

仙台市泉区南中山2-24-12

TEL 379-4780

FAX 348-4340

e-mail minaminak-siminc@hm-sendai.jp



記録的な暑さに見舞われた夏もようやく過ぎ、さわやかな風が吹き、様々な活動をはじめ
絶好の季節になりました。みなさまはどんな秋をお過ごしですか。

～ 講座のご案内 ～

市民企画講座

いずみ中山ふれあいプロジェクト

南中山地域包括支援センター
南中山市民センター 共催事業

第1弾 いずみ中山ウォーキング



市民企画会議「いずみ中山ふれあいプロジェクト」ではコロナ禍の今だからこそ、地域の新たな魅力を再確認し、住民同士が触れ合える講座を企画したいと考えました。

まずは、地域の方が近隣の散策に役立てられるような「健康づくりのためのお散歩マップ」作成を計画しています。今回は地図作りのためのウォーキング第1弾を行います。

いずみ中山地区に詳しい方、色々知りたいと思っている方、ご参加お待ちしております！

日 時 : 令和2年 11 月 11 日 (水) 10:00～12:00

集合・解散 : 南中山市民センター ※集合時間 9:50 (小雨決行)

対 象 : 成人 10名【先着】

費 用 : 保険料 24円

ル ー ト : ①仙台ヒルズゴルフ倶楽部周囲を1周コース

②南中山～環状線～ランチ～泉病院～長命ヶ丘コース

※2コースに分かれて歩く予定です。ご希望のコースをお選びください。

※ルートは変更になる場合もあります。

申 込 み : 10月14日 (水) 10:30～ 電話または窓口で

※②コースは勾配のあるルートとなります。体力に自信のある方のご参加をお待ちしております。

※動きやすい服装・靴でご参加ください。飲み物を持参してください。



ジュニアリーダー 南中山巣子っぴ 定例会

講座受講にあたってのお願い

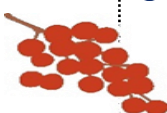
- ・体調のすぐれない方は参加をお控えください。
- ・マスクの着用・手指の消毒にご協力ください。
- ・今後の感染拡大状況により、実施を変更・中止とさせていただきます。

8/23 (日) 10:00～ ジュニアリーダー“南中山巣子っぴ”の第三回定例会があり、6名のJLが参加して



ゲーム研修を行いました。はじめに『ジュニアリーダーとは』を唱和し、これからのサークル活動、要請活動を行う上でのJLの心構えや服装などについて改めて確認しました。今回のゲーム研修では、“魚花鳥木”“ケンタッキーのおじさん”“つるかめ”“ウィンクキラー”などをやりました。はじめは緊張気味の新人JLも先輩JLのリードで楽しそうに活動していました。来月は『ゲーム研修―実践編』です。実際の要請を想定して、15分のレクリエーションをJL役と小学生役になってやってみることにしました。

◆◆ 10月の予定 ◆◆

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 こどもワンダー クラブ 12月分 当選確定 (～9日まで)	3
4	5 休館日	6 1月分 地域優先申込 (～15日まで)	7	8	9	10 12月分 空き室申込み開 始
11 個人使用日	12 休館日	13	14 	15 図書ボランテ ィア養成講座	16 ほがらか シニア塾 1月分 抽選申込 (～31日まで)	17
18	19 休館日	20	21	22 図書ボランテ ィア定例会	23	24 地域防災講座
25 JL 定例会	26 休館日	27	28	29 市民企画会議	30 	31

令和2年度 「ほがらかシニア塾」 (老壮大学) 開講しました



9/18(金)「ほがらかシニア塾」がスタートしました。

講話「ナイス!エイジングの為の食事学」をみやぎ食育アドバイザー・管理栄養士の飯淵由美先生をお迎えして開催しました。バランスのとれた食事とは、“エネルギーの素になる**主食**”、“体を作る素になる**主菜**”、“体の調子を整える**副菜**”を一緒に摂ることが必要や、骨粗しょう症予防・免疫力アップに必要な栄養素等のお話をして頂きました。受講生のみなさんからは、日常の食事の内容を見直したい等感想が寄せられました。



市民センターのホームページも随時更新しております。センターだよりや講座情報なども掲載しておりますので、どうぞご覧ください！



※このセンターだよりは、リサイクルできます。

※お申し込みの際お預かりした個人情報は、該当講座の運営以外には使用しません。

体育館の個人使用日

◆10/11(日) 9:00～21:00

使用料 一般 240円
【2時間】 小中学生 120円

- ☞種目…卓球、バトミントン等
 - ☞ラケット・ボール等の用具はご持参下さい。
- なお、事故防止のため、使用状況によっては種目を制限させていただく場合があります。

資源回収庫

◆利用時間：9:00～16:30
◆利 用 日：市民センター開館日のみ

- ☞古新聞・雑誌・ダンボール・雑誌みは、種類ごとに縛ってお持ちください。
- ☞布類は、洗濯して乾燥したものを透明の袋に入れてお出してください。

