

～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

# 6 月

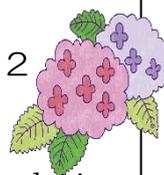
〒981-3213

仙台市泉区南中山2-24-12

TEL 379-4780

FAX 348-4340

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



日一日と木々の緑が色濃くなり、初夏の訪れを感じさせる季節となりました。  
南中山市民センターでは、「ほがらかシニア塾」をはじめ今年度の講座がスタートしました。  
仲間づくりに、何かを始めるきっかけづくりに市民センターへ足を運んでみませんか。

## ～ 講座のお知らせ ～

まなびねっと「いずみ中山」交流事業

# 大人の川遊び講座

川遊びの基礎知識

水中生物の捕まえ方

Eポート・カヌー等の扱い方

日時：① 6月22日(土) 18:00～20:00  
② 6月23日(日) 9:00～12:00 (8:30受付)

場所：①南中山市民センター 第一会議室  
②広瀬川郷六付近(南中山市民センターに集合・受付後、各自自家用車にて移動)

対象：南中山小学校・北中山小学校の小学生がいる保護者 15人  
プログラムの都合上、22日・23日両日参加可能な方

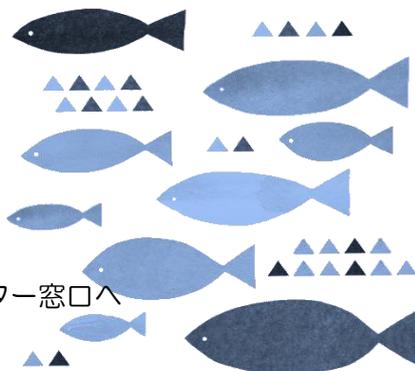
※お子様の参加、同伴は出来ません

参加費：一人 1,000円(保険料、ポート・ライフジャケット等レンタル代)

持ち物：飲み物、替えの履物、タオル、手袋、帰りの着替え、汚れても良い服装、  
川用の靴またはスニーカー(サンダルやスリッポンはNG)

申込み：6月1日(土) 10:30から【先着順】 費用を添えて南中山市民センター窓口へ

※詳しくは学校から配られるチラシをご覧ください。



## いずみ中山フェスタ第1回実行委員会

### 7月5日(金) 14:00～

※実行委員会開催の詳細は、別途  
お知らせいたします。



※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。



市民センターを身近に感じていただけるよう「市民センター横丁」を開催します。「風の時編集部」佐藤正実さんによる昔の仙台の写真を見ながらの講演や、体験ブースなどを用意しています。ぜひ、直接会場へご来場ください。

日時：令和元年6月15日(土) 12:30～15:30  
会場：東北電力グリーンプラザアクアホール  
(青葉区一番町3-7-1 電力ビル1F)  
主催：(公財) 仙台ひと・まち交流財団

# ◆◆ 6月の予定 ◆◆

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 8月分当選確定 (～9日まで)	3 休館日	4	5 9月分 地域優先申込 (～15日まで)	6 おやこほっと タイム②	7	8
9 個人使用日	10 休館日	11 8月分 空き室申込み開始	12 市民企画会議 ①	13	14	15
16 9月分抽選申込 (～30日まで)	17 休館日	18	19 市民企画会議 ②	20 図書ボランティア 定例会③	21 ほがらか シニア塾②	22 まなびねっと 『大人の川遊び講座』①
23 JL 定例会 30	24 休館日	25	26	27	28	29

まなびねっと  
『大人の川遊び講座』②

## 令和元年度 「ほがらかシニア塾」 (老壮大学) 開講しました



5/17(金)「ほがらかシニア塾」が、80名の受講生をお迎えしてスタートしました。基調講演では、仙台オープン病院 院長土屋 誉先生から「しっかり食べて、元気に百歳まで歩こう！」と題しまして、お話しをいただきました。

内容は、フレイル予防で健康寿命を伸ばすために、歩く！ 貯筋！たんぱく質をしっかり食べる！ことが大切だというお話でした。亜鉛を取ることの重要性についても話があり、受講生のみなさんは、時おり笑いも出る楽しく分かりやすいお話に大きく頷いて聞いていました。

## 図書室より

- ◆利用時間 ☞ 9:00～18:00
- ◇利用日 ☞ 市民センター開館日
- ◆貸出しは、ひとり3冊・2週間まで
- ◇初めて借りる方は、窓口にて、貸出用のカードの登録をお願いします。

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！



## 体育館の個人使用日

◆6/9(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、バドミントン等
- ☞ 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・雑がみは、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。

\*このセンターだよりは、リサイクルできます。