



# 旭ヶ丘市民センターだより

〒981-0904 仙台市青葉区旭ヶ丘 3-25-15

電話 271-4729 / FAX 271-7984

令和4年 **10月号**

ホームページ

仙台市旭ヶ丘市民センター

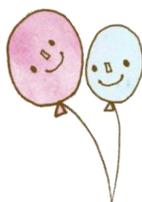
検索



<https://www.sendai-shimincenter.jp/aoba/asahigaoka/index.html>

# 旭ヶ丘市民センターまつり

台原森林公園のカツラも色づいてきました。いよいよ、旭ヶ丘市民センターまつりが3年ぶりに開催されます。展示を中心に準備を重ねてきました。皆様のご来場をお待ちしております。尚、ステージ発表、産直販売、抽選会は実施いたしません。



**10/22(土) 13:00~16:30**

**10/23(日) 10:00~15:00**



## オープニングセレモニー

22日 13:00~ 2階エレベーターホール  
テープカット & 台原中学校合唱部

## 東北労災病院コーナー

23日 ①11:00~ ②13:00~ 3階第1会議室  
病院スタッフによる講話  
※各回先着30名 測定は行いません

## 旭ヶ丘地区社会福祉協議会

22・23日 2階エレベーターホール

活動紹介 & フードライブボックスを設置します

## 作品展示

22・23日 2階展示ホール 1・展示ホール 2

参加団体：旭ヶ丘中央町内会、旭ヶ丘四丁目町内会、旭ヶ丘地区社会福祉協議会  
旭ヶ丘小学校社会学級、旭ヶ丘小学校、台原小学校、台原中学校、小松島支援学校  
緑ヶ丘第二幼稚園、公文旭ヶ丘書写教室、アトリエ・ブラン、みんなのおりがみ、SK 会  
きたごち俳句会 仙台北句会、主催事業「台原森林公園をまるごと楽しもう」

旭ヶ丘の魅力

## 受講生募集のご案内

# 「森林公園の地層を知ろう」

台原森林公園の地層には、太古の名残が残されています。足元のお宝を発見してみませんか？

- 日時：令和4年 11月5日(土曜日) 10:00~12:00
  - 場所：旭ヶ丘市民センター 3階 第1会議室(集合) 台原森林公園(散策会場・現地解散)
  - 講師：みちのく古生物研究会 会長 曳地 泰博氏 ●対象：どなたでも 10人(先着)
  - 申込：10月15日(土曜日) 10:30から 電話・窓口で
- ※台原森林公園を散策します。歩きやすい服装・靴でご参加ください。(荒天時は室内で活動)

## 講座レポート①

### 旭ヶ丘老壮大学④ 「おいしく食べて元気に過ごそう！ ～しっかり食べてフレイル予防～」

今回は、コツコツ認定栄養ケア・ステーション管理栄養士浅野ゆか氏をお招きし、フレイル予防のポイントを解説いただきました。市販のお惣菜や缶詰に少し手を加えるだけでたんぱく質を補える簡単レシピの実演を披露いただきました。

また、この日は生涯学習支援センターに社会教育実習に来ている大学生5名も運営に参加し、いつもとは違う雰囲気となりました。

受講後のアンケートには「これからの食生活を見直し考えていきます。レシピも参考にして参ります」「フレイルのことが良く分かりました。予防のため、意識して食事、運動をしていこうと思っています」といった声が寄せられました。



会場設営をする実習生の皆さん



実演で作った料理

## 講座レポート②

### 台原森林公園をまるごと楽しもう④ 「写真の選び方」

最初に、写真家の佐々木隆二先生から写真を選ぶためには写真を見つめること、レイアウトをデザインすることが大事、などについて講話をいただきました。

次に受講生の皆さんからデータでいただいた森林公園の写真を、先生が小さくプリントし、レイアウトの指導を受けました。「全部で何枚ぐらい撮りましたか」など一人ずつ会話しながら、構成を決めていきました。

出来上がった写真はセンターまつりでお披露目します。



### 休館日のご案内

#### 10月

3日(月)・11日(火)・17日(月)  
24日(月)・31日(月)

#### 11月

4日(金)・7日(月)・14日(月)  
21日(月)・24日(木)・28日(月)



### 市民利用施設 予約システムのご案内

12月分当選確定期間 10/2(日)～10/9(日)

12月分空室申込受付 10/10(月)～

9:00～ 窓口で受付

10:00～ 電話で受付

1月分抽選申込受付 10/16(日)～10/30(日)

1月分地域利用団体優先申込

10/5(水)～10/15(土)

10/5(水) 10:00～ 窓口で受付

10/6(木) 9:00～ 電話で受付



※新型コロナウイルスの状況により内容の変更・中止等がある場合がございますので、ご了承ください。  
※情報は、9月18日(日)現在のものです。最新の情報は、当センターやホームページでご了承ください。  
※来館の際は、自宅での検温、マスク着用、入室前の手指消毒などのご協力をお願いいたします。