

 6月号

WOOD・NOTE(うっど・のーと … 森の声、鳥のさえずり)

公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団
仙台市水の森市民センター〒981-0962 仙台市青葉区水の森 4-1-1
[TEL] 277-2711 [FAX] 277-8863[HP] <http://www.sendai-simincenter.jp>**施設利用再開のお知らせ****■ 6月2日(火)から市民センターの利用を再開します。**

- ・6月～7月分の空き室申込 5月21日(木)～ 申込み受付中
- ・8月の抽選申込期間 5月26日(火)～ 31日(日)
- ・8月分抽選結果確定 6月 2日(火)～ 9日(火)
- ・8月使用分の空き室申込開始 6月10日(水) **窓口** 9:00～ **電話** 10:00～

※ 調理実習室は引き続き新規予約は受け付けいたしません。

※ 会議室や研修室等については、定員の半数程度での利用を要請します。

※ 個人使用は6月2日以降、利用再開します。

■ 9月分の利用申込については通常スケジュールにて受付いたします。

- ・地域利用団体9月使用分優先申込 6月 5日(金) **窓口** 10:00～ **電話** 6日(土) 9:00～
- ・9月使用分の抽選申込期間 6月16日(火)～ 30日(火)

■ 体育館個人使用日

- ・日時：6月6日・13日・27日(各土曜日) 13:00～16:30
※毎月第3土曜日は主催事業のため個人使用はできません。
- ・受付：13:00と15:00の2回
- ・料金：2時間 一般 240円/小中学生 120円
- ・種目：卓球/バドミントン ※ラケット、ボール、上靴等をご持参ください。

**講座のご案内**

※ 開催日時・内容等の変更または中止になる場合がございます。

第1回 水の森自遊クラブ(MJC)

◆体育館を自由に使って好きなスポーツを楽しみましょう！

日 時：6月20日(土) 13:00～16:30

対 象：中高生限定

人 数：15人程度(申込不要・直接会場へ)

参加費：無料

持ち物：上靴・用具・飲み物

※卓球やバドミントンの用具は貸出しもできます。

「水の森シニア学園」開講予定

5月から延期しておりました「水の森シニア学園」の開講식을 7月16日(木)に予定しております。詳しくは、7月号のセンターだよりでお知らせいたします。受講者には、ハガキでご案内いたします。

<6月の休館日> 1日・8日・15日・22日・29日(各月曜日)

お知らせ

■ 移動図書館巡回日・・・ 6月9日、23日（各火曜日）14:00～14:30

※雨や強風の場合、中止になることがあります。【問合せ先：市民図書館 261-1585】

■ 「乾燥生ごみ」の回収について

市民センターでの「乾燥生ごみ」の回収を一時的に休止しています。

再開する場合は、市民センター窓口やごみ減量・リサイクル情報総合サイト「ワケルネット」等でお知らせします。

※詳しくは「仙台市環境局ごみ減量推進課」までお問い合わせください。【電話：214-8229】

水の森温水プールからのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止を踏まえ仙台市スポーツ施設全施設臨時休館中でしたが、

6月1日（月）から再開となります。

※ 施設窓口は現在も通常どおり営業しています。

※ 教室につきましては改めて告知いたします。

※ トワイライト・パス及び元気はつらつチャレンジカードにつきましては、一部返金や延長の対応をいたします。

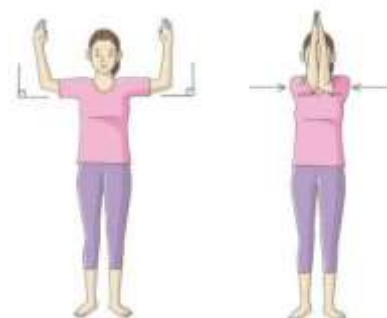


■ 体を動かせないこの時期のために、おうちで出来る運動 2 種類を紹介します。ぜひ行ってみてください！

《肩のストレッチ》

肩のストレッチをして肩こり防止。肩・腕が動くと全身の動きの改善にもつながります。

- ① ひじを曲げて肩の高さへ
 - ② 両肘が近づくように寄せていきます
 - ③ 両肘を離して、胸が張り、肩甲骨（背中）が寄るまで戻します。
 - ④ ②と③を繰り返します（10回程度）
- スピードはゆっくり、②も③も無理をしない範囲で行いましょう。



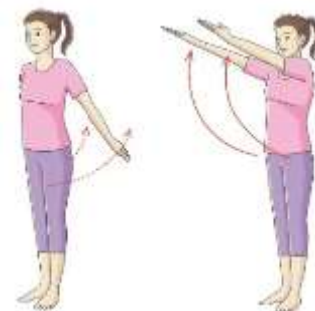
《脚の運動》

脚の筋肉は大きな筋肉です。スクワットに似た動きで脚を刺激してあげましょう。

少しでも動かしてあげると全身の血の巡りが良くなり、若返り効果も!?

（本当はプールでバタ足が一番なので是非）

- ① 足を肩幅くらいに広げる（イラストより広げてください）
 - ② 腕を前後に振りながら膝を少しだけ曲げる・戻すを繰り返す
- ※膝の曲げる程度は「これ曲げてるの?」というくらい浅くでOK
深く曲げすぎると膝を痛めてしまう恐れがあります。



◎水の森温水プールへのお問い合わせは＜電話：022-277-2713＞まで

「うっど・のーと」はホームページでもご覧になれます。 ※このチラシはリサイクルできます。