



# 講座レポート

## ◎貝ヶ森シニア学園⑨ 閉講式・記念講話◎ 3月8日(水)10時～11時

今年度最後のシニア学園は、はじめに岡本館長より閉講の挨拶をいただきました。続いて、講師に仙台北警察署八幡交番所 所長 木村 美緒 氏をお迎えして「特殊詐欺について」のご講話をいただきました。貝ヶ森地区は特殊詐欺から狙われやすい立地条件を備えていることや、今年に入ってからの被害件数や自動通話録音機などの紹介もありました。

受講生からは「当地の被害例を伺えて良かったです。狙われやすい地域との事で注意して参ります。」といった感想が寄せられました。

最後に2名の方へ皆勤賞授与が行われ、今年度のシニア学園は閉講いたしました。1年間ありがとうございました。



## ◎貝ヶ森交流サロン⑥ 体組成計で健康チェック◎ 2月22日(水)10時～12時

理学療法士 佐藤正人先生の『フレイル』をテーマにした講話とストレッチ、機器を使った健康測定等を行いました！講話では「フレイルを予防するにはどうしたら良いか？」という知識を楽しくストレッチ体操をしながら学びました。また「介護老人保健施設(老健)とは一体どういった役割の施設なのか」「どんなときに活用したら良いのか」といったことについても、詳しく分かりやすく教えていただきました。

測定後の結果も一人ひとりに解説していただき、とても充実した時間となりました。講座後のアンケートからは「程よい疲れと身体の伸びを感じる事が出来て、楽しかったです。」「手近に出来るストレッチがあることに気づいた。毎日出来ることをやってみます。」というお声をいただきました。



### お知らせ

### 「貝ヶ森太極拳サークル」が誕生しました！

- ◆活動日時 月2回 火曜日 10時～12時
- ◆活動場所 貝ヶ森市民センター 多目的ホールなど
- ◆会費 月2,000円

※貝ヶ森市民センターの講座『初めての太極拳』から発足したサークルです！メンバーは男女混合です。はじめての方や、太極拳って難しそう…と思っている方、経験者も大歓迎！みんなでゆったり体を動かしてみませんか？

===お問い合わせは、貝ヶ森市民センターまで===

4月25日(火)  
に体験・見学会を行います。お気軽にご参加ください！



### ◆ 4月の多目的ホール個人使用日

2日、9日、16日、23日、30日

【日時】毎週日曜 9:00～21:00

【料金】大人 240円、小中学生 120円

【使用時間】2時間

【種目】卓球・バドミントン

\*用具・上靴をご持参ください。予約はできません。



### ◆ 4月の休館日 ◆

3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)

\*市民センター休館日は、資源回収庫もお休みです。ご注意ください。

### ◆ 4月の移動図書館日 ◆

8日(土)・22日(土) 10:50～11:20

【場所】貝ヶ森市民センター 駐車場

\*天候等により中止となる場合があります。

### 《児童館図書室の利用について》

☆平日 9:00～18:00

☆土曜日 9:00～17:00

\*現在、本の貸出はしていません。閲覧のみの利用です。

