

鶴ヶ谷市民センターだより 11月号



〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷2-1-7

TEL: 251-1562 FAX: 251-1564

E-mail: tsurugaya-siminc@hm-sendai.jp

HPアドレス: <https://www.sendai-shimincenter.jp/>

合言葉「みんな元気で笑顔・緑豊かで安心安全な町づくり」



共催: 鶴ヶ谷西児童館

鶴ヶ谷キッズステーション

「親子で楽しく リトミック♪」

音楽を聴きながら静と動の活動や
クレヨンを使った創作など楽しく遊びます

日時: **12月9日(水)** 10:30~12:00

場所: 鶴ヶ谷市民センター 第1会議室

対象: 2歳以上の未就園児親子 15組(先着順)

持ち物: マスク・クレヨン・工作のり・飲み物

※クレヨン・のりお持ちでない方にはお貸しします。

申込: 11/11(水) 13時~窓口

11/12(木) 9時~電話・FAX

講座案内

参加無料
です

「サバイバルゲーム に挑戦しよう」

みんなでかっこいいフェイスシールドと
「わりばしでっぼう」を作ったあとは
カラーボールも使ってまとあてゲームをします☆

日時: **12月19日(土)** 10:00~11:30

場所: 鶴ヶ谷市民センター 第1会議室→ホール

対象: 小学3~6年生 15人(先着順)

持ち物: うごきやすい服・マスク・うわぐつ

汗ふきタオル・のみもの

申込: 11/24(火) 9時半~鶴ヶ谷西児童館

☎252-4595または窓口へ

主催: チーム「つるっこ画樹園~実れ鶴心~」(鶴谷中学校美術部)

共催: 宮城野区中央市民センター

写真・絵画でみる鶴ヶ谷の魅力展!

つるっこ画樹園発

「杜の美術 セカンド展」

11月22日(日)

12:30~15:30

鶴ヶ谷市民センター

☆子どもたいけんコーナー☆

中学生のお兄さんお姉さんとクイズや

缶バッジ作りでもりあがろう!!!

高橋慶匡 & チームラグリマ

クラシックギターコンサート

2016年埼玉ギターコンクールで優勝し、
ギター教室を主宰している高橋慶匡さんと

ギターデュオ♪チームラグリマが

素敵なギターの調べをお届けします。

演奏曲: アルハンブラの思い出(F.タレガ)

青葉城恋歌(さとう宗幸) 他

時間: **12:30~13:30** 会場: **ホール**

70名限定

※どなたでも申込不要ですが、マスク着用の上、受付にて検温と連絡先のご記入をお願いいたします

回											
覧											



講座内で撮影した写真を、センターだよりやホームページ等へ掲載する場合がありますのでご了承ください。
不都合のある方は、講座開始前にお申し出ください。

講座レポート

市民企画講座

女性のにいききライフ in 鶴ヶ谷 第1回 「健康のおはなし④」 9/24(木)



今年4年目の市民企画講座、医学博士でもある企画員を講師に迎え、気になるBMIや本当に必要なエネルギー量、

栄養素の役割・摂取目標を把握した上で、理想的な栄養バランスの食事を実現するための食材や献立のチョイスといった台所を預かる主婦必聴の内容でした。シニア時代の低栄養や介護予防につながる食生活、糖尿病の食事療法など健康寿命を延ばす秘訣を学びました。

鶴ヶ谷キッズステーション

「魚のからだとくらし」 9/26(土)

子ども達にわくわく感で学ぶ楽しさと、学び終えた時の達成感や交流する楽しさを伝えるべく開催しています。

今年3回目は、魚を解剖して学びました。フナを観察から始まり、いろんな泳ぎをするときに、どのひれを使っているのか確認しました。また、口の中を、開いてみると意外に大きいことに気づかされました。はじめて生きているフナにさわる子供たちがほとんど。最初はおっかなびっくり。いよいよ、解剖が始まります。…続きはホームページをご覧ください。



親子ではっぴい講座 9/29(火)

「親子で楽しく運動しよう！」

コロナ禍で外遊び自粛ぎみの現在、「仙台スピン体操クラブ」代表横山先生を招き、広い会議室を会場に親子で楽しく体操をしました。始めに軽く準備運動、続いて小さな手に丁度いい新体操用の手まりを使い、次にロープやフラフープを使った様々な運動で、会場を回りました。ラストは、先生が手書きで描いたかわいいキャラクターの体操マットをトンネルにして、くぐったりパンチして倒したり、約50分沢山体力を使いました。



施設からの お知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため
新聞の閲覧を停止しておりましたが
10/6より30分程度をめやすに
再開しております。

ご希望の方は窓口へ
お申し出ください。



11月の講座予定

講座名	開催日時	内 容	対象など
君もプチレスキュー	11/10(火) 13:40~15:30	応急手当 東日本大震災を学ぶ	鶴谷中学校 1学年生徒
鶴ヶ谷ことぶき大学 *年間登録制講座*	11/11(水) 10:00~11:30	第3回【歴史講座】	登録済の 受講生
	11/18(水) 10:00~11:30	第4回【介護情報講座】	
市民企画講座 「女性のにいききライフ in 鶴ヶ谷」	11/19(木) 10:00~11:30	*4回連続登録制講座* 第3回【健康講座】	登録済の 受講生
子ども参画社会創造支援事業 つるっこ画樹園~実れ鶴心~	11/22(日) 12:30~15:30	「杜の美術セカンド展」	中学生 一般の方
ジュニアリーダー 定例会	11/28(土) 15:00~17:00	中高生ボランティアサークル 「鶴ヶ谷 Yourself」の話合い	中学生 高校生

市民利用施設予約システム「窓口」の受付

- 1月分当選確定申込受付 11月 3日(火) ~ 8日(日)
- 2月分地域優先申込受付 11月 5日(木) ~ 15日(日)
- 1月分空室申込受付 11月 10日(火) ~
- 2月分抽選申込受付 11月 17日(火) ~ 29日(日)

11月の休館日

2日(月) 4日(水)
9日(月) 16日(月)
24日(火) 30日(月)



※このチラシはリサイクルできます。雑紙として分別し紙類定期回収や資源回収に出しましょう。