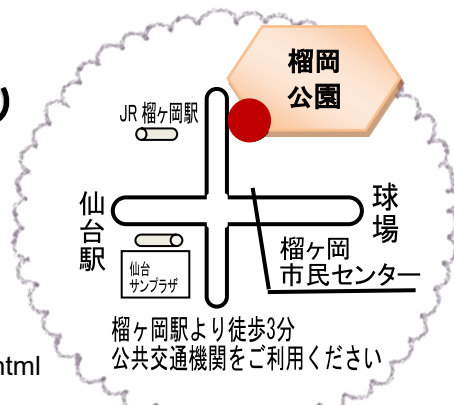


榴ヶ岡

市民センターだより
12月号

〒983-0842 仙台市宮城野区五輪 1-3-1
TEL 299-5666 FAX 299-5690

仙台市榴ヶ岡市民センターで検索または
<http://www.sendai-shimincenter.jp/miyagino/tsutsujigaoka/index.html>



講座のご案内

主催：榴ヶ岡地域包括支援センター・榴ヶ岡市民センター

東口ますます元気教室 寒さに負けない体づくりをしよう

冬場も元気に過ごすためのトレーニング



講師：
リハビリ特化型
デイサービス
カラダラボ宮城野
日下 恵介 氏

日時：12月18日(水) 10:00～11:30

会場：榴ヶ岡市民センター ミーティング室(1)

対象・定員：おおむね60才以上の方・25人程度

服装・持ち物

運動できる服装、上履き、飲み物

申込方法

12/4(水)10:30～【先着順】電話または窓口へ

講座予告

主催：東口ガイドボランティア「宮城野さんぽみち」
榴ヶ岡市民センター

東口ガイドボランティア 養成講座・公開講座

2月22日、3月1日、3月15日、3月22日

13:30～15:00(予定)

いずれも土曜日・全4回連続講座

地域の歴史や地理、ガイドボランティア活動に興味がある方を対象とする講座を開催します。
内容や申込方法などの詳細は、榴ヶ岡市民センターだより1月号(次号)にてご案内します。

仙台市子ども会インリーダー研修会

令和7年2月1日(土) 榴ヶ岡市民センター

対象：榴ヶ岡小学校の子ども会の5年生1～2名程度

※5年生がいない場合、6年生や4年生以下、子ども会に入っていない児童の参加も可能！

・次年度の世話人1～2名程度

「詳しくは市民センターにお問合せください」

12月・年末年始の休館日について

12月2日(月)、9日(月)、

16日(月)、23日(月)

12月28日(土)～1月4日(土)

*年末年始の市民センターは、休館となります。
使用申込・抽選申込の受付等も休ませていただきます



市民利用施設予約システム (インターネット)のサービス停止期間



12月29日(日)0:00
～1月4日(土)9:00

*システム停止期間中は、取消もできなくなりますのでご注意ください。

*予約の確認と空き施設照会インターネット等からいつでもできます。

講座のご報告

榴ヶ岡老壮大学 <6月～10月>



第1回「ボイスフレイル」(6/20)
ボイストレーナーの高橋寿和さんを講師に迎え、呼吸と健康の関係や声帯の鍛え方を教えていただき、日頃から鍛えておくことが、誤嚥防止につながることを学びました。



第3回「仙台藩伊達家を支えた女性たち」(7/18)
元東北学院大学教授の菊池慶子さんを講師に迎え、江戸時代の女性の活躍についてお話を伺い、受講生は興味深く聞き入っていました。



第4回「日本銀行出前講座」(9/19) 日本銀行の機能と業務、お札の偽造防止技術について教えていただき、模擬1億円の重さを体験しました。さて1億円は何kgでしょう？



第5回「光ある身～只野真葛の生涯と『独考』」(10/17) 玉懸洋子さんを講師に迎え、江戸後期を代表する女流文学者で仙台にゆかりある只野真葛について学びました。講座終了後に松音寺にある彼女のお墓をお参りした方がいたようです。

ゆるも
ゆるも
榴
ケ
岡
シーズン4



ケダルそうに現れた
(榴岡 Biodiversity)

混浴にもほどがあるこの光景、当事務室内で休眠中の加湿器上に自然発生したパラダイスです。榴岡公園に隣接している当館の生物多様性は豊かな上に、10月に開催された市民センターまつりには本物のアルパカやカピバラ、亀さんたちが応援に来てくれました。そしてなにか引力でも働いたのでしょうか、こんどは外のエントランスにねずみが現れました。のろのろとけだるそうに散歩のご様子、ツツジガオカチキネコさんお仕事です！

ねずみといえば、吉村昭の小説「海の鼠」にその凄まじさが著わされています。驚異の繁殖力で増え続け、一群となった強力な集団行動が、黒くうごめく巨大な塊となり…ひ～っ。

さて当館のパラダイス、加湿器の出番がくれば散会となるでしょう。外のねずみも、来年は巳年ですから順番はまだまだ先、寒さに備えてお引き取りいただきましょう。(閑沢)

12月の個人使用日

1日(日)・7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)

個人使用日は、2時間ごとに使用時間枠を設け、使用希望者が多数の場合、各使用開始時間の10分前に抽選します。

= 使用時間 =

- ① 9:00～11:00(8:50抽選)
- ② 11:00～13:00(10:50抽選)
- ③ 13:00～15:00(12:50抽選)
- ④ 15:00～17:00(14:50抽選)

種 目

バドミントン・卓球 ができます。

*用具とシューズはお持ちください。
*他種目(バスケットボール、バレーボールなど)ではご利用できませんのでご注意ください。

使用料

<1回の受付につき>

小中学生 … 120 円
一 般 … 240 円