



## 講座受講者募集

### 『東部スマートエイジングサロン』 ～セカンドライフを「いい顔」で！～

第1回 スパイスの話とカレー作り  
こだわりの手作りカレーを食べながら、  
“いい顔”で過ごすための話をしましょう！

日時：11月30日(土)  
15:00～17:00

会場：東部市民センター調理室他

対象：成人男性10名(先着順)

参加費：1,000円(材料費)

申込み：11月9日(土)10時から  
参加費を添えてセンター窓口で

## 講座レポート

### 「東部いきいきスクール」第5回

10/16(水) 仙台医健・スポーツ&こども専門学校の理学療法士片岡洋樹先生を講師に「ますます元気で！健康軽体操」を行いました。簡単にできる健康チェック、イスに座ってできる準備体操の他、グループワークでは、同行した学生28名の皆さんが各々考えた運動の指導をしてくれました。

会場は、終始参加者の笑い声に包まれ、受講生の皆さんはいつにも増した満面の笑顔で学生と一緒に健康体操の時間を楽しんでいました。



## トピックス

### 除草作業ありがとうございました！

9/21(土)「シルバー人材センター東仙台地域班」13名の皆さんが、市民センター敷地内の除草作業を行って下さいました。花壇や敷石の間の雑草を、とても丁寧に取り除いて下さいました。おかげさまで「東部ふれあいまつり」では、来場される皆さんを気持ちよくお迎えすることが出来ました。朝早くからの作業、本当にありがとうございました。



## 11月の予定

★：東部市民センター主催講座

📖：図書貸出日(10:00～11:30)



1	金	
2	土	1月分抽選申込確定開始
3	日	体育館個人使用日(9:00～21:00) (文化の日)
4	月	(振替休日)
5	火	休館日 📖
6	水	2月分地域優先申込開始
7	木	
8	金	★子育てママの元気のサプリ①
9	土	
10	日	体育館個人使用日(9:00～21:00) 1月分空き室申込開始
11	月	休館日
12	火	📖
13	水	
14	木	
15	金	★子育てママの元気のサプリ② 2月分地域優先申込最終日
16	土	2月分抽選申込開始(電話・窓口)
17	日	体育館個人使用日(9:00～21:00)
18	月	休館日
19	火	📖
20	水	★東部いきいきスクール⑥
21	木	
22	金	★子育てママの元気のサプリ③
23	土	(勤労感謝の日)
24	日	体育館個人使用日(9:00～21:00)
25	月	休館日
26	火	📖
27	水	
28	木	
29	金	★子育てママの元気のサプリ④
30	土	★東部スマートエイジングサロン 2月分抽選申込最終日

※上記予定等は事情により変更になる場合があります。  
※この用紙はリサイクルできます。