



福室市民センターだより

〒983-0005 仙台市宮城野区福室5丁目9-36 TEL: 786-3540 FAX: 388-6320
ホームページ 検索サイトで「仙台市福室市民センター」で検索



みんなで支え合う地域づくり～ふくむろ健康長寿なっと～ 講座参加者募集中

第2回 「口腔ケアで健康長寿」

「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保ち、口腔内だけでなく体全体の健康を保つことです。もう一度、お口の中を見直ししてみませんか。そして、いきいき長寿をめざしましょう！

日 時：9/30（木）13:30～15:30

講 師：仙台医療秘書福祉専門学校講師
歯科衛生士 岡山 成子氏

会 場：福室市民センター 第1会議室

対 象：成人 30人（先着）

費 用：無料

申込受付中 電話・窓口へ

歯ブラシ・歯間ブラシ
等を配布します



第3回 「ウォーキング! 秋の七北田川を歩く」

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動です。主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病に効果的です。正しいウォーキングの方法を学んで、健康長寿をめざしましょう。※ルートは市民センター周辺・七北田川です。雨天時は市民センターの多目的ホールで実施します。

日 時：10/14（木）10:00～12:00

集合場所：福室市民センター

講 師：高砂地域包括支援センター
保健師・看護師 高橋 和也氏

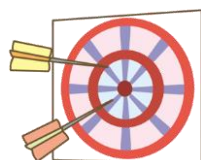
対 象：成人 15人（先着）

費 用：無料

持 ち 物：飲み物・タオル・運動靴

申 込：9/11（土）10:00～

電話・窓口へ



だれでもサロン まざらいん ～ダーツを楽しもう!～

日頃の運動不足解消に!! 脳トレに!! ダーツを体験してみませんか? 矢を的に当て点数を競います。
初めての方もベテランの方も・・・さあ、まざらいん!



日 時

① 10月22日（金）

② 10月29日（金）

13:30～15:00

会 場：福室市民センター 第1会議室

講 師：広瀬川倶楽部のみなさん

対 象：どなたでも 30人（先着）

費 用：無料

申 込：9月25日（土）10:00～

窓口・電話・ファクスにて申込



講座ウォッチング

7/28 (水)

福室老壮大学②



仙台市防犯協会連合会の本田勉氏を講師に迎えて、「身近な防犯対策」について、お話を伺いました。大事なことは「施錠」だそうです。トイレ、風呂場などの

小さな窓も忘れずにかけることが大切です。受講生からは「私にも反省することがありました。」「ユーモアは元気のもと、素晴らしい講師さんでした。」という感想がありました。



8/3 (火)

インリーダー研修会



昨年度コロナ禍のため延期中止になっていたインリーダー研修会を福室小学校、中野栄小学校の子ども会の13人の児童（現6年生）と世話人（保護者）を対象に、開催しました。嘱託社会教育主事の先生と4人のジュニアリーダーから、子ども会の目的や、ゲームのやり方などを学びました。



サークルからのお知らせ

「福室はつらつ健康教室」ではメンバーを募集しています。体操や軽い運動（ストレッチ、筋トレ・リズム体操）をおこないます。

活動日：毎週火曜日

10:00～11:45

持ち物：上靴、水、バスタオル

対象者：成人（男女）

活動の見学可（連絡不要です）

募集中

日	曜	予約システム	9月の行事予定
1	水		
2	木		市民企画会
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		休館日
7	火		
8	水		
9	木		
10	金		
11	土		
12	日		個人使用日
13	月		休館日
14	火		
15	水		
16	木		手づくりほっとタイム～枝豆ブローチをつくろう～
17	金		
18	土		ふれあい交流会
19	日		
20	月		敬老の日
21	火		休館日
22	水		
23	木		秋分の日
24	金		休館日
25	土		
26	日		
27	月		休館日
28	火		
29	水		福室老壮大学④
30	木		口腔ケアで健康長寿

<「資源回収庫」の利用について>

【回収対象品目】

- ①新聞（折り込みチラシ含む）②段ボール
- ③紙パック（内側のアルミ箔は除く）
- ④雑誌・雑紙
- ⑤布類（洗濯して透明な袋に入れ口を縛る）

利用時間9:00～16:30

（休館日は利用できません）