



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



町内かわら版

「趣味について」

福室寿町内会 会長 大町 正

無趣味の自分が、一時期はまったものがあります。

北海道で発祥したスポーツで「パークゴルフ」です。

クラブ1本とボール1個があれば、誰でもプレーを楽しむことが出来るスポーツです。親子・夫婦・高齢者等、世代を超えて一緒にプレーを楽しむことが出来、家庭・町内会・職場のコミュニケーションづくりに始まり、広くはコミュニティスポーツとして最近人気が高まっています。

仙台市内にあるコースは「海岸公園パークゴルフ場」があります。コースは23ホールで3コースに分けてあります。

ホールインワンした時の爽快感は格別です。

コロナウィルスの関係で、一時使用中止もありましたが、3密は避けたプレーとなることを念頭にプレーしたいものです。



だれでもサロンまざらいん ～チョコレートの世界へようこそ!～

身近な食品であるチョコレートの歴史や栄養価などについて知っていますか？チョコレートの健康効果や美味しさの秘密を探ります。

※チョコレートの食べ比べの体験があります。



日時: 10/29 (木)

14:00~15:00

会場: 福室市民センター第1会議室

対象: どなたでも

20人 (先着)

費用: 無料

申込受付中 電話・窓口へ

講座参加者募集中

みんなで支え合う地域づくり～ふくむる健康長寿なっど～ 「身体を動かして、健康長寿を延ばす！」

日時: 11/13 (金) 10:00~11:30

講師: 宮城県理学療法士会 介護予防推進部

講座内容

- ① 転倒防止や腰痛予防、フレイル等の講話
- ② 生活状況チェック
- ③ 自宅で行うことができる運動
 - ・椅子に座って行うストレッチ
 - ・主に下肢筋力向上訓練
 - ・認知症予防、バランス能力の低下予防

会場: 福室市民センター 多目的ホール

対象: 成人 30人 (先着順)

持物: 運動靴、運動しやすい服装、タオル、飲み物

申込: 10/9 (金) 10:00~ 電話・窓口へ



市民企画講座「福室100景 気になるところ」

②仙石線あれこれ

地域の身近な交通手段として親しまれている JR 仙石線。その歴史や駅、踏切の話など、仙石線のあれこれを知ってみませんか。

日時: 11/5 (木) 10:00~11:30

講師: 菅野正夫氏、松下信夫氏、坂本俊樹氏

会場: 福室市民センター 第1会議室

対象: どなたでも 30人 (先着)

費用: 無料

申込: 10/7 (水)

10:00~

電話・窓口へ



※新型コロナウイルス感染症拡大した際は、延期または中止となりますので、予めご了承ください。

※ご来館の際は、新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用、事前検温、手指消毒、名簿記入のご協力をお願いいたします。



講座ウォッチング

8/29

ふくむろ防災塾 2020



今年度はコロナ感染防止対策のため、2 グループに分かれて交替で「指定避難所における受付の流れ（2 段階）システム」講話と「フェイスシールドと防護服作り」実技を開催しました。

9/3

社会教育実習
見学・実習「カラムシ収穫体験」



東北学院大学の学生 6 名が社会教育実習で七北田川河川敷へ出向きカラムシを収穫しストラップを作る体験を行いました。

9/6

～ふくむろ健康長寿ねっと～認知症の
予備知識「学ぶことで不安解消」



いずみの杜診療所地域連携室川井丈弘氏を講師にむかえて、認知症の正しい理解と知ることによって少しでも不安が解消になることを伺いました。当日は認知症であることを公表し活動している方からも「歩くことの大切さ・老後を楽しむこと」について体験を元にお話を伺いました。

9/9

福室老壮大学 A グループ（1～3 班）
開講式・講話「生物多様性ってなかに
～せんだい生きもの交響曲～」



コロナ禍によって開講式が 9 月に延期になった福室老壮大学。今年度は 2 グループに分かれ月 2 回行うことになりました。開講式の講話は環境局環境共生課による講話でした。受講生の感想として「カジカ蛙の声、子供の頃聞きました。鈴虫は飼っていました。」という声がありました。



日	曜	予約システム	10月の行事予定
1	木		
2	金	↑	
3	土	12月分当選確定期間	市民企画講座「福室 100 景気になるところ」①テラリウムラボ コケモン
4	日		
5	月		休館日
6	火		
7	水		
8	木		
9	金	↓	
10	土	↑	
11	日		個人使用日
12	月	12月分空室申込	休館日
13	火		
14	水		福室老壮大学②A グループ
15	木		
16	金	↑	
17	土		市民センター草木調べ隊①
18	日		
19	月		休館日
20	火	1月分抽選申込	
21	水		
22	木		
23	金		
24	土		市民センター草木調べ隊②
25	日		
26	月		休館日
27	火		
28	水		福室老壮大学②B グループ
29	木		チョコレートの世界へようこそ！
30	金		
31	土	↓	市民センター草木調べ隊③