

鶴ヶ谷市民センターだより 8月号



〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷2-1-7
TEL:022-251-1562 FAX:022-251-1564
<https://www.sendai-shimincenter.jp/>



～あらゆる世代が学び、交流する、活気あふれる地域を目指して～

講座のご案内

ゆるっとウェルビーイング～人生をちょっと豊かに～②



ヴァイオリン・オーボエ・ピアノによる



管弦楽アンサンブルコンサート

どなたでも気軽にリフレッシュできる管弦楽コンサートを開催します。仙台フィルハーモニー管弦楽団の長谷川康さん（ヴァイオリン）、木立至さん（オーボエ）、ピアニストの東歩美さんによる贅沢な生演奏です。ご自身へのご褒美に、美しい音色に包まれる豊かな時間を過ごしてみませんか？

日時：令和8年9月5日（土）開場10時 開演10時30分

場所：鶴ヶ谷市民センター２階 第一会議室

対象：どなたでも【先着 80 名】

費用：無料

申込：8月8日（土）10時より電話・窓口でお申込みください



プログラム (予定)

★オーボエとヴァイオリン
のための協奏曲

★さんぽ (となりのトトロより)

★ムーンリバー 他

※曲目は変更となる場合
がございます

ゆるっとウェルビーイング～人生をちょっと豊かに～③



お寺で、整える。



やさしいピラティスと薬膳のお話

お寺の本堂という非日常の空間で、日々の忙しさから離れて心と体を整えませんか？

凜とした空気の本堂で、初めての方でも安心な基本のピラティスを体験した後、体の中から健康になる薬膳のお話を伺います。
(薬膳茶の試飲有)

日時：令和8年9月12日（土）17時～18時30分

場所：大雄山善應寺 本堂（宮城野区燕沢二丁目3-1）

対象：概ね 20～50 代の方【先着 15 名】

費用：300 円（薬膳茶材料費として）

申込：8月18日（火）10時より

窓口で費用を添えてお申込みください



ウェルビーイング って？

今、話題の言葉「ウェルビーイング」を一言で表すと、「心も体も、人とのつながりも、すべてが満たされて自分らしく生き生きしている状態」のことです。

本講座「ゆるっとウェルビーイング」では、参加される方が心身を整え、日常を前向きに捉え直すヒントをお届けします。

気軽に楽しく学べる内容となっていますので、ぜひこの機会にご参加ください。

ピラティス って？

ピラティスはリハビリにも活用されているエクササイズで、姿勢改善や疲れにくい体づくり、心身のリフレッシュなどに効果があると言われています。体力や運動に自信のない方でも大丈夫です！

[illegible]

～講座レポート～

8月の行事予定



ゆるっとウェルビーイング①

人生をちょっと豊かにする コーヒーの淹れ方講座

7月4日(土)、「喫茶ひこ」の西垣信彦氏から、美味しいコーヒーの淹れ方を学びました。豆の量やお湯の注ぎ方のコツを教わり、いざ実践！同じ豆や手法でも、淹れる人によって味が全く変わることには驚きの声が上がっていました。

会場は終始、豊かな香りに包まれてリラックスした雰囲気。「家でもやってみたい」「大切な人に振る舞いたい」との感想もあり、日々のコーヒータイムがさらに充実する素敵なひとときとなりました。



つなぐれ すずむしの里

鶴谷小学校 出前授業

7月9日(木)、鶴谷小学校3年生を対象に、「すずむしの里づくり実行委員会」の皆さんが講師となり、スズムシについての授業を行いました。

こどもたちは、スズムシが「仙台市の虫」に制定されている理由や歴史、体のつくりや生態を教わった後、スズムシの一生についてのDVDを視聴しました。

その後、実際に飼育ケースに入ったスズムシを観察。興味深そうにじっくりと眺めながら、次々と質問をするなど熱心に取り組んでいました。スズムシを愛する実行委員の皆さんとの温かい交流の場ともなりました。



図書室からのお知らせ



◆ 8月の貸出日 ◆

毎週水曜日・土曜日 13時30分～15時30分

※8月12日は休館日のためお休みです

夏休み特別貸出期間

特別貸出期間：8月26日(水)まで
1人5冊まで借りることができます



★講座のお申込みの際にいただいた個人情報は、講座の運営のみに使用させていただきます。

★このチラシはリサイクルできます。

		予約システム	講座など
1	土		■ 図書室開室日
2	日		
3	月	10月分抽選確定期間	休館日
4	火		
5	水		■ 図書室開室日
6	木		
7	金	11月分地域優先申込期間	
8	土		■ 図書室開室日
9	日		
10	月		休館日
11	火	10月分空き室申込(使用日まで)	
12	水		休館日
13	木		
14	金		
15	土		■ 図書室開室日
16	日		
17	月		休館日
18	火		■ 図書室開室日
19	水	11月分抽選申込期間	★ジュニアリーダー定例会 ■ 図書室開室日
20	木		
21	金		
22	土		★みんなニコニコ！地域盛り上げ隊 ■ 図書室開室日
23	日		
24	月		休館日
25	火		★鶴ヶ谷音頭を踊ろう！
26	水		■ 図書室開室日
27	木		★すずむし出前授業(鶴谷東小)
28	金		
29	土		★市民センターまつり実行委員会② ■ 図書室開室日
30	日		
31	月		休館日