



(公財) 仙台ひと・まち交流財団

令和8年 10 月1日発行

10月

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
<http://www.sendai-shimincenter.jp/miyagino/fukumuro/index.html>



第20回

福室市民センターまつり

11月7日(土) 9:30~13:30

今年度も福室市民センターまつりを開催します。
 日頃の練習や活動の成果をぜひご覧ください。
 多数の出店や抽選会など、お楽しみもたくさんあります。
 詳細は市民センターだより 11月号をご覧ください。

次回の実行委員会は10月10日(土)です。
 参加者の方は忘れずにお越しください。



福室いきいき倶楽部 健康編



らくらく美ストレッチ！



いつまでも若々しく動ける体に！

最近体が硬くなったなあ…

階段の上り下りがツライ…

日時：11月11日(水) 13:30~15:00
 11月18日(水) 13:30~15:00
 11月25日(水) 13:30~15:00

全3回

会場：2階 第1会議室

対象：概ね55歳以上の方 男性の方も大歓迎！

定員：20名

参加費：無料

持ち物：飲み物・上靴・ヨガマットまたはバスタオル

申込：10/7(水) 10:00~窓口、電話で

日常がより快適になるような運動効果を目指していきます。
 関節や筋肉をやさしくほぐし肩こり、腰痛予防、つまずき防止にぴったり。
 皆さんで楽しい運動の時間にしていきましょう。



市民センターの講座がアクティブシニア・ボランティアポイント制度の対象になります

令和8年9月18日（金）より、市民センターの講座等が、仙台市の実施する「アクティブシニア・ボランティアポイント制度」の対象となります。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

仙台市「アクティブシニア・ボランティアポイント」制度専用ホームページ <https://igusupay.jp/>

【お問い合わせ】

○制度・利用方法について

いぐすペイコールセンター050-5526-2669
（年末年始期間を除く 9:00～17:00）

9/9

だれでもサロンまざらいん

幸福を呼ぶふくろうを作ろう！

和布を使って幸福を呼ぶふくろうを作製しました。参加した方々はおしゃべりしながら和気藹々と作っていてとても楽しそうでした。



ふくむろ防災塾 2026

救命講習会



日 時 10月18日（日）9:00～12:00
（3時間講習）

会 場 市民センター 和室

対 象 どなたでも（先着 20 名）

参加費 無料

内 容 心肺蘇生法（心臓マッサージ）

AED の取り扱い要領と応急手当など

申 込 受付中 電話または窓口へ

※動きやすい服装、水分補給用飲み物持参下さい。

※詳しくは市民センターへ問合せ下さい。



<多目的ホールの個人使用日>

毎月第2日曜日に多目的ホールを個人使用に開放しています。（有料）

今月は 10 月 11 日です。

時 間：9：00～16：30（2時間）

料 金：一般 240 円

小中学生 120 円

種 目：バドミントン、卓球など

※室内シューズ、用具をご持参ください

※予約・専有はできません

日	曜	予約システム	10月の行事予定
1	木		福室の昔話を聞き隊（打合せ）
2	金	12月分当選確定期間	
3	土		だれでもサロンまざらいん（仙台門松）
4	日		
5	月		休館日
6	火		
7	水	12月分空室申込	ちまちま応援隊
8	木		
9	金		
10	土		まつり実行委員会②
11	日		個人使用日
12	月	1月分抽選申込	
13	火		休館日
14	水		ちまちま応援隊企画講座（紙漉き）
15	木		
16	金		
17	土	1月分抽選申込	
18	日		ふくむろ防災塾（救命講習会）
19	月		休館日
20	火		
21	水		福室老壮大学
22	木	1月分抽選申込	
23	金		
24	土		
25	日		ふくむろ防災塾
26	月		休館日
27	火	1月分抽選申込	福室いきいき倶楽部（出前）
28	水		
29	木		
30	金		
31	土		

<「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）