



地域とともに

西多賀市民センターだより 令和8年

〒982-0034 仙台市太白区西多賀三丁目6-8

TEL 244-6721 FAX 244-0524

ホームページ <https://www.sendai-shimincenter.jp>



↑ ホームページ
QRコード



月号

第1回

8月28日(金)

10:00~11:30

「体力測定」

場所 西多賀市民センター 3階第三会議室

講師 仙台青葉学院大学
リハビリテーション学部
助教 鈴木 裕治 氏

第2回

9月25日(金)

10:00~11:30

「体力測定の結果と運動」

1回目の結果を見て指導を受けます。

場所 西多賀市民センター 3階第三会議室
講師 仙台青葉学院大学
リハビリテーション学部
助教 鈴木 裕治 氏

第3回

11月19日(木)

10:00~11:30

「スローエアロビック」

場所 西多賀市民センター 2階ホール
講師 宮城県エアロビック連盟
理事長 引地 博美 氏

第4回

12月8日(火)

10:00~11:30

「脳トレと筋トレ」

場所 西多賀市民センター 2階ホール
講師 元気配達人 タクト
青沼 一美 氏

健康講座

大人の



- 対象：成人
- 定員：20名(先着順)
- 持ち物：動きやすい服装、運動靴(室内用)、飲料水、タオル
- お申込み：7月31日(金) 10:00から窓口または電話
- お問い合わせ・申し込み：西多賀市民センター

仙台市太白区西多賀 3-6-8 電話 022-244-6721

地域情報 ～市民センター地域懇談会～

西多賀市民センターでは、年2回「地域懇談会」を開催しています。この「懇談会」は、町内会長さんをはじめ、地域団体の代表の方々から市民センターの運営についてご意見をいただくとともに、地域の活動などをご紹介いただくものです。今年度第1回目は、22名の方々の参加により、6月30日に開催いたしました。参加された皆さんは、よりよい地域をみんなでつくりたいという思いをもっておられ、現在の取組や今後の情報をたくさんお話してくださいました。当市民センターも、「地域のための市民センター」として貢献できるよう、努めてまいります。

※申込時にいただいた個人情報 は 目的以外に使用いたしません。

講座レポート

第2回「西多賀寿大学」

お口からはじめる健康づくり
～オーラルフレイル予防～

6月17日水曜日、特別養護老人ホーム まほろばの里 向山 介護支援専門員 歯科衛生士片桐美由紀氏をお招きして、体の筋力が弱まると、噛む力と飲み込む力も弱まることや、歯周病菌が糖尿病をはじめとする様々な病気につながるなどをお話ししていただきました。

また、お口の健康を守るための体操なども教えていただき、全員で体を動かしてみました。今回の講話から、毎日の積み重ねとして続けていくことが、体全体の健康につながることを学びました。



にしたがキッズ情報局 2026

「にしたがキッズ情報局」とは、地域の小学生が西多賀の魅力を取材し、ラジオ番組を制作するというものです。過去には、「西多賀今昔かるた」や「変わりゆく西多賀～戦争から復興へ」等のテーマを取り上げました。今回のテーマは「岩谷種鶏場」です。今年度は、小学生 8人が参加し、8月から番組作りがはじまります。

ラジオ放送は、エフエムたいはく(78.9MHz)で
12月23日(水)

14時～14時30分

です。

ぜひ、皆さん聞いてくださいね!



ホール個人使用日(夜間)

第2・4金曜 17:30～21:00

高校生以上 240円 小中学生 120円(2時間)

※小中学生がご利用の際は保護者同伴をお願いします。

※駐車スペースには限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

(近隣施設への無断駐車はご遠慮ください)

※この紙はリサイクルできます。「雑がみ」として分別しましょう。

8月の予定

※予定を変更する場合があります



日	曜	行事	施設利用
1	土	にしたがキッズ情報局 2026①	
2	日		10月分抽選確定(～9日)
3	月	休館日	
4	火	にしたが子育てひろば①	
5	水		11月分地域優先申込開始(～15日)
6	木	福祉連携会議③	
7	金		
8	土		
9	日		
10	月	休館日	10月分空き室申込開始(インターネット)
11	火	【山の日】	10月分空き室申込開始(窓口)
12	水	休館日	
13	木		
14	金		ホール個人使用日(夜間)
15	土		
16	日		11月分抽選申込開始(～30日)
17	月	休館日	
18	火		
19	水		
20	木	まつり実行委員会	
21	金		
22	土	にしたがキッズ情報局 2026② 天沼公園環境浄化活動	
23	日		
24	月	休館日	
25	火		
26	水		
27	木		
28	金	大人の健康講座①	ホール個人使用日(夜間)
29	土	にしたがキッズ情報局 2026③	
30	日		
31	月	休館日	