

高森市民センターだより

9月号

〒981-3203 仙台市泉区高森 6-1-2
電話 378-9950 / Fax 378-9969
<https://www.sendai-shimincenter.jp/takamori/index.html>



講座のお知らせ

／ いざという時 にあわてないために ／

高齢者のための 予防救急講座



高齢者に多い
事故・急病の予防

転倒・熱中症・誤嚥窒息など

救急車を呼ぶか
迷った時のポイント

・119 番通報の目安
・救急車が来るまでの流れなど

安心して暮らす
ための日頃の備え

・お薬手帳、緊急連絡先
・普段からの備えなど



日時 令和8年 9月17日(木) 14:00～15:30

会場 高森市民センター 和室
対象 地域の方、どなたでも 20 名程度
講師 仙台市泉消防署 救急係長
申込 現在、申し込み受付中！！

高森市民センター窓口またはお電話で ☎022-378-9950

【共催】 仙台市泉消防署／高森市民センター

参加
無料



高森市民センター・結いの会 高森東「めいめいカフェ」・高森地域包括支援センター共催事業 高森わいわい広場②



e スポーツ体験会

当日
受付



日時 : 10月21日(水) 14:00～15:30

会場 : 高森市民センター 1階 第1研修室

内容 : リズムゲーム体験

参加 : 無料

対象 : どなたでも大歓迎。

初めての方も、楽しく参加できます。

※申込不要。当日直接会場へ。

参加
無料

楽しいリズムゲームで、心も体もリフレッシュ！

音楽に合わせて体を動かし、自然と頭も体も使うので
フレイル予防にも期待できます。



*「めいめいカフェ」とは、結いの会高森東が主催し、
認知症について地域で学び、考え、理解を深めるために
毎月第3水曜日に実施しているカフェです。

*仙台市アクティブシニア・ボランティアポイント制度対象活動
です。

お知らせ

高森市民センターまつりのお知らせ

【開催日時】 令和8年 10月31日(土) 10:00～15:00 頃(予定)

【内 容】 ステージ発表 / 展示発表 / 出店 / 抽選会

詳しい内容は順次、市民センターだより・チラシ等でお知らせいたします。どうぞお楽しみに！

※第2回 高森市民センターまつり実行委員会は9月26日(土)14:00です。



講座のお知らせ

高森いきいき生活

3B 体操

第2弾!

好評につき「3B 体操」第2弾を開催いたします！
「3B 体操」とは、ボールなどの道具を使いながら無理なく体を動かすもので、年齢を問わず誰でも楽しくできる体操です。ぜひご参加ください。

※道具類は講師より借用

日 時：9月25日(金) 10:00～11:30
講 師：公益社団法人日本3B 体操協会公認指導者 指導士 萬谷 瑞恵 氏
対 象：成人 10名 程度
会 場：高森市民センター 第1研修室
持 ち 物：汗拭き、飲み物、筆記用具、動きやすい服装で
申し込み：現在 絶賛受付中！

参加
無料

高森市民センター窓口または電話でお申し込み
(電話)378-9950

お知らせ

ジュニアリーダーと遊ぼう！

『わにわにくん』in 高森東夏まつり 実施します！！

ついにこの季節がやってまいりました！
昨年も大変ご好評いただきました泉区ジュニアリーダー名物「わにわにくん」が、今年も高森東夏まつりにやってきます！！(※わにわにくんは13:30開始予定)

9月5日(土)の午後は、高森東公園にみんな集まれ！！

★高森東夏まつり〔日時：9/5(土)13:00～16:30〕★

(昨年の様子)



予約システムの受付

9/2(水)～9(水) 11月分当選確定受付期間
9/5(土)～15(火) 12月分地域優先受付期間
*抽選会は9/5(土)10:00～
*電話受付は9/6(日)9:00～
9/10(木)～…11月分空室申込受付開始
*窓口・インターネット受付は9:00～
*電話受付は9/10のみ10:00～、9/11以降9:00～
9/16(水)～30(水) 12月分抽選申込受付期間

市民センター休館日

9月7日(月)・14日(月)・24日(木)・28日(月)

高森市民センターの資源回収庫の利用

利用時間：9:00～16:30
(市民センター休館日を除く)

《回収できるもの》

- ・紙類(新聞紙・段ボール・紙パック・雑誌など)
- ・布類(シャツ・ジーンズ・セーターなど)

※布団やカーペット、マットレスなどは回収しません。



講座レポート

わくわくキッズチャレンジ②

石のアクセサリーをつくろう!!

8月8日(土)仙台市縄文の森広場より、阿部淳一所長とボランティアの方を講師にお招きし「石のアクセサリーづくり」を開催いたしました。親子21名が参加され、「滑石」というやわらかい石を水で濡らしたブロックと紙やすりで削り、オリジナルのアクセサリーを作りました。受講生からは「最初は難しそうで、できるか心配だったけど、意外と上手にできてよかった。」といった感想が寄せられました。



泉図書館高森分室貸出日

【開室時間】毎週火・金曜日12:30～16:30
【開室日】9月1日・8日・15日・22日(火曜日)
9月4日・11日・18日(金曜日)
【貸出期間】おひとり10冊まで 2週間

多目的ホールの個人使用

日時 9月13日(日) 13:00～21:00

料金(2時間) 一般240円 小中学生120円

*個人使用日以外でも、使用団体が無い時は個人使用が可能です。詳細は窓口にお尋ねください。



二次元バーコード読み取り対応のスマートフォンやタブレット等の機種をお持ちの方はご利用ください。講座情報等をご覧ください。



◆市民センターでいただいた個人情報(は、講座運営以外には使用いたしません。

◆この用紙は資源紙としてリサイクルできます。

