

人の輪を大事にします！

6月

公益財団法人  
仙台ひと・まち交流財団



# 加茂 市民センターだより



〒981-3122 仙台市泉区加茂4-2 TEL: 378-2970 FAX: 377-4565

※ホームページ公開中です。QRコード対応機種をお持ちの方は、右上のQRコードをご利用ください。

※市民センターホームページURL: <https://www.sendai-shimincenter.jp/index.html>

## 受講生募集のお知らせ

### 「すこやかUP塾」

#### 筋トレ・脳トレでレッツ！健康①～③

健康寿命をのばすために自宅で出来る簡単な運動やストレッチ、声を出して楽しく脳を活性化する脳トレ、体力測定や筋トレなどで「身体活動量」をアップさせ、元気に暮らすための健康づくりを学びましょう！

日 時：①令和5年6月23日（金）10:00～11:30

②令和5年6月30日（金）10:00～11:30

③令和5年7月14日（金）14:00～15:30

（3回連続講座です。）

場 所：加茂市民センター ①③体育館・②第1研修室

費 用：無料

募集人数：成人 20名（先着）

申 込：6月6日（火）10:30～ 窓口・電話で

持 ち 物：動きやすい服装・飲み物・タオル・室内用運動靴・筆記用具

仙台市泉地区女性防火クラブ連絡協議会 協力

## 災害から身を守るために②

### ♪ポリ袋で簡単サバ飯を作ろう♪

日 時：令和5年7月14日（金）10:00～12:00

場 所：加茂市民センター 調理室

内 容：災害時に活用できるサバ飯作り

（ふわとろオムカレー・フルーツ寒天）

募 集：成人 20名（先着）

参加費：200円

持ち物：エプロン・1L牛乳パック（洗って乾かしたもの）

申 込：6月14日（水）10:00～ 費用を添えて窓口へ

※準備の都合上、欠席の場合も返金は出来かねます。

このセンターだよりはリサイクルできます。



# 加茂市民センターまつりのお知らせ



今年度の加茂市民センターまつりは下記の日程にて実施する予定です。

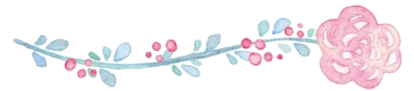
**開催日：10月15日(日) 10:00~15:00**

※コロナ感染状況により変更・中止の場合があります。

- ◆まつり参加案内を窓口で配布しております。(詳細は窓口でご確認ください。)
- ◆第1回実行委員会を下記のとおり開催します。  
まつり参加ご希望の団体代表者(代理可)の方はご参加ください。  
日時：7月8日(土)14:00~16:00  
場所：加茂市民センター 第1研修室



## 6月の講座予定カレンダー



月/日	曜日	時間	講座名	内容
6/4	日	10:30~11:30	出前講座① ときめき JAZZ コンサート	虹の丘コミュニティ推進協議会共催 (会場：虹の丘コミュニティセンター)
6/15	木	10:00~11:30	ワイワイ若がえり塾②	実技「死ぬまで元気！ ~楽しく体を動かしましょう~」
6/17	土	14:00~16:00	ジュニアリーダー定例会	要請、連絡事項等
6/18	日	9:00~12:00	災害から身を守るために①	救急救命講習会
6/23	金	10:00~11:30	すこやか UP 塾①	筋トレ・脳トレでレッツ！健康①
6/30	金	10:00~11:30	すこやか UP 塾②	筋トレ・脳トレでレッツ！健康②

### 6月の体育館 個人利用日

(土曜日 9:00~12:00 のうち2時間)

設定日：3日・10日・17日・24日

使用料：大人(一般) 240円

小・中学生 120円

※室内シューズ、用具はお持ちください。



最近個人使用のご希望が大変多くなっています。  
8:45過ぎ時点で希望者3組以上の場合は、抽選に  
させていただきます。ご了承ください。

### 泉図書館加茂分室 6月の開館日

火曜日・金曜日 12:30~16:30

火曜日/6日・13日・20日・27日

金曜日/2日・9日・16日・23日・30日

※ひとり2週間10冊まで借りられます。

※開館日以外の返却は返却BOXをご利用ください。

### 資源回収庫利用についてご案内

●市民センター開館日 9:00~16:30 ※休館日(月曜日と祝日の翌日)は利用できません。

●持ち込める物は紙類・布類(新聞紙・段ボール・雑誌・紙パック・雑紙・布類)

※布類は、洗濯して透明な袋に入れ、袋の口を縛って出してください。

※綿やダウンの入っているものは回収しません。

※営業ごみやプラスチック、発泡スチロールは回収しません。

