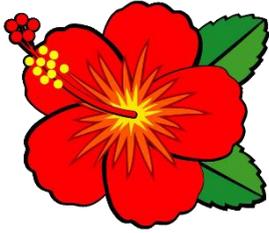


鶴ヶ谷市民センターだより 8月号



〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷2-1-7

Tel : 251-1562 Fax : 251-1564

E-mail : tsurugaya-siminc@hm-sendai.jp

HPアドレス : <http://www.sendai-shimincenter.jp/>



合言葉「みんな元気で笑顔・緑豊かで安心安全な町づくり」

講座のお知らせ

市民企画講座★市民企画委員の方々が企画した講座です
女性のいきいきライフ in 鶴ヶ谷

今年は「健康」をテーマにした4回連続講座を企画しました。
女性同士交流を深めて、心も身体も元気になりましょう！

①健康のお話し

9月12日(木) 10:00~11:30

今年は「くすり」の効き方・使い方について。
健康について情報交換も出来ます。お茶菓子付。

持ち物：筆記用具

②楽しくボイストレーニング

10月10日(木) 10:00~11:30

誤嚥防止のためのボイストレーニングをした後は、
楽しく全員で歌を歌いましょう。

講師：音楽療法士 唐沢恵美子氏

③椅子ヨガでリフレッシュ

11月14日(木) 10:00~11:30

初めてでも大丈夫！椅子に座りながら、みんなで無理
なくヨガを楽しみ、心身の健康を調えましょう。

講師：ヨガサークルあさなゆうな 鈴木道子氏

持ち物：タオル、飲み物 ※当日は動きやすい服装で

④クッキングで交流会

12月12日(木) 10:00~13:00

みんなで楽しく料理を作り、地域交流しましょう！

持ち物：エプロン、三角巾、手拭用タオル

場所：鶴ヶ谷市民センター 第一会議室 ※④のみ調理室

対象：地域にお住まいの女性 20人(先着順)

費用：500円※1回目にお預かりします。返金不可。

申込：7/26(金)~9/5(木)まで

電話・FAX または窓口へ



つるがや子育て応援ひろば

親子で3B体操



鶴ヶ谷東地区民生委員児童委員協議会連携事業

親子でふれあいながら、いい汗かきませんか？
ママ同士交流できるティータイムもありますよ♪

9月4日(水) 10:30~12:00

場所：鶴ヶ谷東コミュニティセンター 和室

★宮城野区鶴ヶ谷東 1丁目 1-50

講師：公益社団法人日本3B体操協会公認指導士

後藤幸子 氏

対象：未就園児親子 20組

持物：水分補給のための飲み物

※当日は動きやすい服装で(スカート不可)

費用：無料

申込：7/23(火)~8/28(水)まで

市民センター窓口または電話・FAXで



鶴ヶ谷キッズステーション

“わくわく” “どきどき” ひょうたんぬまをたんけんしよう!!

私たちの身近なひょうたん沼は…宝の山!

オリエンテーリングでそこにいる植物や動物を

知って、ひょうたん沼の自然博士になろう!

9月28日(土) 10:00~12:00

集合：鶴ヶ谷中央公園(鶴ヶ谷東小西隣)

対象：小学1~6年生 20人

保護者の参加も可

持物：飲み物、筆記用具

服装：長そで、長ズボン、スニーカーなど

動ける服装でご参加ください。

費用：無料

申込：9/7(土) 10:30~電話・FAX または窓口へ

回																			
覧																			



講座内で撮影した写真を、センターだよりやホームページ等へ掲載する場合がありますのでご了承ください。
不都合のある方は、講座開始前にお申し出ください。

<<講座レポート>>



すずむしの自然学校 スズムシの出前講座（鶴谷小）



スズムシ名人から美しい鳴き声の秘密や1匹が80~200個の卵を産むこと、成虫になるまで7回も脱皮を繰り返すことなど、驚きの知識を教えてくださいました。
※8/2(金)に市民センターにてスズムシ配布&交換会を開催します！皆様お誘いあわせの上お越しください。

6/27
(木)



君もプチレスキュー 7月10日(水)実施



「君もプチレスキュー」は、鶴ヶ谷市民センターと鶴谷中学校の共催事業です。各学年で行われ、3年間を通じて「中学生が地域の一員として避難所運営の際にボランティア活動に参加できるよう、必要な知識や技能を、講義や体験を通して学習する」講座です。今回は、二学年の生徒たちが、救命救急入門コースの講義として、心肺蘇生の仕方とAEDの使い方を習得して、大切な家族や身近な人の「もしか」に備えました。

<<図書室からのお知らせ>>



- 閲覧は開館日の9:00~16:30です。ご利用の方は窓口にお声がけください。
- 貸出は毎週水曜と第1・3・5土曜13:30~15:30 一人2冊・2週間借りられます。
※「図書室利用カード」が必要です。
- 8月の貸出日 ★14日(水)は貸出がお休みです。
3(土), 7(水), 17(土), 21(水), 28(水), 31(土)
- 図書ボランティア「もくれんの会」会員募集中！
ご興味のある方は窓口へ！

みんなで支え育もう！鶴ヶ谷の心を！ チャレンジ手話ソング♪

6/5~
7/10
(水)

連続6回の講座が進むにつれ手話の奥深さに関心が高まり、楽しく学習出来ました！最終回は防災手話について理解を深めました。



市民センターの使用料が変わります（令和元年10月1日から）

10月1日以降の予約から改定後の料金が適用されます。※会議室等は10円高くなります。ホールは変更ございません。
次の場合には改定前の料金が適用されます。 { ・抽選申込みの当選確定手続きは9月9日までの申し込み
・空き施設の予約は9月30日までの申し込み

<<8月の講座予定>>

講座名	開催日時	内容	対象など
すずむしの自然学校	8/2(金) 10:00~12:00	スズムシ配布会・交換会	どなたでも
鶴ヶ谷キッズステーション	8/6(火) 10:00~12:00	科学のふしぎ体験	地域の小学生
みんなで支え育もう！鶴ヶ谷の心を！ 子ども参画型社会創造支援事業	8/8(木) 10:00~12:00	つるっこ画樹園~実れ鶴心~ (写真・絵画展を企画しよう！)	中学生
ジュニアリーダー 定例会	8/10・24(土) 15:00~17:00	中高生ボランティアサークル 「鶴ヶ谷 Your self」の話し合い	中学生 高校生
君もプチレスキュー	8/20(火) 10:00~12:00	救命講習 心肺蘇生・AED	西山中 1年生
鶴ヶ谷ことぶき大学	8/21(水) 13:30~15:00	【医療講座】公開講座 心臓病と下肢動脈瘤について	ことぶき大学生 &地域の方
市民企画会議 女性のいきいきライフ in 鶴ヶ谷	8/22(木) 14:00~15:00	企画会議	登録済みの 地域の女性
すずむしの自然学校	8/29(木) 9:40~11:35	すずむしの出前講座	鶴ヶ谷東小 1年生

市民利用施設予約システム「窓口」の受付

10月分当選確定申込受付 8月 2日(金)~9日(金)
11月分地域優先申込受付 8月 6日(火)~15日(木)
10月分空室申込受付 8月 10日(土)~
11月分抽選申込受付 8月 16日(金)~31日(土)

※このチラシはリサイクルできます。雑紙として分別し紙類定期回収や資源回収に出しましょう。

