

シルバー人材センター ☎ 368-2350

入会説明会

- ▶日時 11㊟、25㊟ 14:00から
- ▶場所 シルバーワークプラザ
- ▶対象 60歳以上の働く意欲がある健康な人

シルバーワークプラザ ☎ 368-2350

受付時間 8:30~17:15

受講は利用登録が必要(登録は直接)。受講料無料(テキスト代は自己負担)。市内に住所を置く60歳以上が対象。

ハウスクリーニング(定員 20人)

- ▶日時 23㊟9:00~12:00 ▶申込 16㊟まで
- ▶内容 基本と道具・洗剤の種類と使用方法、実技など

レザークラフト(定員 9人)

- ▶日時 2/14㊟、17㊟、20㊟9:30~12:00
- ▶内容 レザークラフトによる、実用的なグッズ(三角小銭入れ他)を制作
- ▶申込 2/7㊟まで

折り紙(定員 20人)

- ▶日時 2/14㊟、16㊟9:30~12:00
- ▶内容 折り紙で季節の花などを制作
- ▶申込 2/7㊟まで

3カ月教室コース(1~3月)

*次の教室日程は、祝祭日などの関係で変更になる場合があります。詳しくは、問い合わせてください。

手芸(定員 20人)

- ▶日時 原則第2・4㊟ 13:30~16:00
- ▶内容 編み物によるグッズの作成(ベスト、ソックス、ストール、セーター、帽子など)
- ▶申込 6㊟まで

中央公民館 ☎ 368-0133

受付時間 9:00~17:00

カラーイラスト講座

- ▶対象 市内在住の小学5~6年生 14人
- ▶日時 2/11㊟ 10:00~12:00
- ▶費用 500円(材料費)
- ▶内容 ●イラストに高品質カラーマーカーを使って色塗り
●色の組み合わせ方のバリエーション
- ▶申込 15㊟~29㊟費用を添えて直接(先着順)

笑顔が増える!!リンパマッサージ講座

- ▶対象 市内に在住または通勤・通学している女性 12人
- ▶日時 21㊟ 10:00~11:30
- ▶費用 700円(参加費200円、材料費500円)
- ▶内容 自宅で手軽にリフレッシュできるセルフケアの方法を学ぶ
- ▶申込 15㊟まで費用を添えて直接(先着順)

山王地区公民館 ☎ 368-6192

受付時間 9:00~17:00

~親子でまきまき~節分飾り巻き寿司教室

- ▶対象 市内在住の小学生と保護者12組(1組あたりの子どもの参加人数は最大2人まで)
- ▶日時 28㊟ 10:00~12:00
- ▶費用 2,300円(参加費300円、材料代2,000円)
- ▶内容 親子で節分に向けて、飾り巻き寿司を2本作る(絵柄は鬼とうさぎ各1本)
- ▶申込 11㊟~19㊟費用を添えて直接

~自分へのごほうび~

大人のためのチョコレート講座

- ▶対象 市内在住・通勤者16人
- ▶日時 2/4㊟ 10:00~12:00
- ▶費用 1,800円(参加費300円、材料代1,500円)
- ▶内容 チョコレートを使ったスイーツを数品作る
- ▶申込 12㊟~22㊟費用を添えて直接

大代地区公民館 ☎ 364-8442

受付時間 9:00~17:00

今から学べば安心!

未来のためのお金講座

- ▶対象 20代~50代
- ▶定員 10人 ▶日時 28㊟ 10:00~11:30
- ▶費用 100円 ▶申込 25㊟まで
- ▶内容 ライフプラン、資産運用(NISA、iDeCoなど)について学び、将来に備える
- ▶講師 ソニー生命保険(株) ライフプランナー 大和田惇貴氏

メタバースツアー

- ▶対象 どなたでも*事前に仮想空間(メタバース)プラットフォーム「cluster」のアカウント登録(無料)が必要
- ▶定員 10人 ▶日時 20㊟ 19:00~19:45
- ▶場所 パソコンまたはスマートホン、タブレット端末が必要。持っていない人、操作が難しい人は公民館でのツアーの様子を見学可
- ▶費用 無料 ▶申込 18㊟まで
- ▶内容 「cluster」を用いてメタバースを体験



多賀城市民スポーツクラブ

総合体育館 ☎ 365-1918

おとなの朝活 ①「朝ヨガ」②「朝トレ」

- ▶対象 18歳以上(学生除く)①20人②10人
- ▶日時 15㊟①7:30~8:30②10:30~11:30
- ▶費用 500円 ▶申込 13㊟まで
- ▶内容 ①ヨガで心と身体をリフレッシュ
②モビバン(チューブ)を使用したインナーマッスルトレーニング、姿勢改善やスタイルアップにも効果あり

健康・スポーツ相談室(運動指導)

- ▶対象 中学生以上3人/日
- ▶日時 6㊟14:00~17:00、28㊟14:00~17:00、30㊟18:00~21:00
- ▶費用 1,000円/回、別途初回登録料500円
- ▶内容 体組成計の測定結果を基に、要望に沿ったトレーニングを個別にアドバイス(1人40分)
- ▶申込 前日17時まで

チャレンジプログラム

①フローヨガ ②バドミントン

- ▶対象 18歳以上(高校生を含む)10人
- ▶日時 ①14、21、28、2/4㊟13:00~14:00
②13、20、27㊟19:00~20:00
- ▶費用 ①3,000円/4回、800円/回②800円/回
- ▶内容 初心者の方も楽しく身体を動かしましょう
- ▶申込 各実施日2日前まで

子ども家庭課親子保健係

受付時間 9:45から 会場 母子健康センター

離乳食教室

①ごっくんコース ②もぐもぐコース

- ▶対象 ①4~6カ月児 ②7~11カ月児
- ▶日時 ①18㊟、②24㊟ 10:00~11:30
- ▶費用 100円
- ▶持ち物 母子健康手帳、すくすく、筆記用具、バスタオル、お気に入りのおもちゃ、必要時おむつ、ミルク
- ▶申込 ①11㊟まで ②17㊟まで

親子クッキング

- ▶対象 2歳6カ月~3歳児の親子
- ▶日時 2/3㊟ 10:00から
- ▶申込 27㊟まで ▶費用 500円
- ▶持ち物 母子健康手帳、すくすく、筆記用具、汚れた時の着替え



鶴ヶ谷児童館

☎ 362-0763

受付時間 9:00~16:30
対象 市内在住者限定

乳幼児対象行事「つるちゃん」

- ▶対象 ①③乳幼児親子 ②⑤子育て中の人
④0~1歳児の乳幼児親子
- ▶日時 ①12㊦、13㊦10:30~11:00 ②19㊦10:30~11:15 ③25㊦、2/8㊦9:00~12:00、13:00~16:30 ④2/9㊦10:30~11:00 ⑤2/9㊦11:00~11:40
- ▶内容 ①季節の遊びや工作 ②ママ同士の交流
③ホールやロビーのおもちゃで遊ぶ
④ふれあいあそびと身体測定
⑤子育て相談員とお話

小中高生対象行事「つるっこ」

- ▶対象 ①中学生 ②④小学生 ③小学4~6年生
- ▶日時 ①14、21、28、2/4㊦11:00~12:00、15:30~16:30 ②14㊦14:00~15:00
③21㊦14:00~15:00 ④2/4㊦9:00~16:30
- ▶内容 ①中高生向けの活動 ②一つのテーマでじっくり遊ぶ ③高学年向けの活動 ④遊びの検定日



すくっぴーひろば

☎ 355-7085

受付時間 9:00~16:30
申し込みは直接または電話

すくすくハッピー 2

- ▶対象 R4.2月~5月生まれの乳児と保護者8組
- ▶日時 30㊦10:00~11:00
- ▶内容 ベビーマッサージ ▶申込 16㊦から
- ▶講師 まんどうろスマイル 佐藤真紀子氏

すくっぴーひろばであそぼう!

~はじめてのすくっぴーひろば~

- ▶対象 すくっぴーひろばを利用したことがない乳幼児と保護者8組
- ▶日時 2/2㊦10:00~11:00 ▶申込 19㊦から
- ▶内容 登録、すくっぴーひろばツアーなど

双子ちゃん集まれ!

- ▶対象 双子・三つ子の乳幼児と保護者6組
- ▶日時 2/4㊦10:00~11:00 ▶申込 21㊦から
- ▶内容 hymy_camera(ヒュミュカメラ)の菅原氏による家族写真の撮影会
*見守り託児あり*初参加者優先

すくっぴー親子DE食育

~ヤクルトのおなか花まる教室~

- ▶対象 乳幼児と保護者8組 ▶申込 2/6㊦から
- ▶日時 2/20㊦10:00~11:00
- ▶内容 講話、ヤクルト試飲 ▶協力 宮城中央ヤクルト(株)

市立図書館 (おはなし会 定員各10人)

☎ 368-6226

場所	日程	時間	読み手
市立図書館	毎週㊦	14:00~14:30	図書館スタッフ
	4㊦*	11:00~11:30	
	18、25㊦		スキップ/山王スキップ)
山王分室	お休み	—	—
大代分室	11、25㊦	10:30~11:30	カンガルー読書会

* 赤ちゃんおはなし会
▶受け付け 市立図書館、分室/当日、直接会場にて



西部児童センター

☎ 368-4142

受付時間 9:00~16:30
対象 市内在住者限定

わくわくタイム

- ▶対象 幼児と保護者8組
- ▶日時 20㊦10:30~11:00 ▶申込 6㊦から
- ▶内容 季節に合わせた工作・運動

トランポリンをたのしもう

- ▶対象 小学生15人*前回参加していない人
- ▶日時 21㊦10:30~11:30 ▶申込 7㊦から
- ▶内容 基本的なトランポリン運動

ジュニアリーダーとあそぼう

- ▶対象 小学生20人 ▶申込 14㊦から
- ▶日時 28㊦10:30~11:30 ▶内容 エステバンとあそぼう



市民活動サポートセンター

☎ 368-7745

届く、届ける情報発信 SNS活用講座

- ▶対象 NPO・市民活動団体
- ▶日時 21㊦13:30~16:30
- ▶定員 20人 ▶費用 無料
- ▶内容 SNSを活用して団体情報を効果的に届ける方法を学ぶ
- ▶申込 17㊦まで電話または申込フォーム(先着順)



担当者必見! 町内会新聞シェア会

- ▶対象 町内会新聞にかかわっている人、これから作成したい地域の人
- ▶日時 22㊦10:00~11:30 ▶定員 10人
- ▶費用 無料 ▶申込 20㊦まで電話
- ▶内容 いろいろな地域の町内会新聞の魅力や作成のコツを共有し合う

多賀城史遊館 ☎ 368-3127

受付時間 9:00~16:30

大人のための紫草染め

- ▶対象 高校生以上 ▶定員 10人程度
- ▶日時 2/25㊦14:00~16:00 ▶費用 1,000円
- ▶内容 大伴家持が身につけた紫の衣装にちなみ、紫草の根から採取した溶液で絹の布を染める
- ▶申込 2/24㊦まで電話または直接

シルバーヘルスプラザ ☎ 365-2851

受付時間 9:30~17:00

受講は利用登録が必要(登録は直接)。受講料無料。
市内に住所を置く60歳以上が対象。

介護保険制度のお話と相談

- ▶定員 20人 ▶日時 24㊦10:00~11:00
- ▶内容 介護保険制度の説明と介護に関する相談
- ▶講師 中央包括支援センター

交通安全教室

- ▶定員 20人 ▶日時 2/7㊦10:00~11:00
- ▶内容 高齢者運転免許更新制度の改正についてなど
- ▶講師 市危機管理課