

## 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)。費用無料。  
市内に住所を置く60歳以上が対象。

### 遊びリテーション

- ▶定員 20人 ▶日時 21㊥10:00~11:00
- ▶内容 レクリエーションの要素を取り入れ、楽しみながら体を動かす
- ▶講師 市健康長寿課

### 血糖値が高いとどうなる?

- ▶定員 20人 ▶日時 3/7㊥10:00~11:00
- ▶内容 今日からできる糖尿病予防のポイントを紹介
- ▶講師 市健康長寿課

### 動脈硬化を予防!減脂(ヘルシー)血管生活

- ▶定員 20人 ▶日時 3/14㊥10:00~11:00
- ▶内容 動脈硬化予防の食事や運動など改善ポイントを紹介
- ▶講師 市健康長寿課

## シルバー人材センター ☎ 368-2350

### 入会説明会

- ▶日時 8、22㊥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

## 山王地区公民館 ☎ 368-6192

受付時間 9:00~17:00

### からだの中から健康に 免疫力upの食事

- ▶対象 市民および市内通勤者12人
- ▶日時 ①18㊥、②25㊥10:00~12:00
- ▶費用 700円(参加費200円、材料代500円)
- ▶内容 ①座学「ウイルスに打ち勝つ体をつくる食と健康法」  
②調理「免疫力upする料理」
- ▶申込 4㊥~15㊥に費用を添えて直接

### 多賀城の歴史遺産講座~山王・南宮編~

- ▶対象 市民および市内通勤者20人
- ▶日時 ①3/4㊥、②3/11㊥10:00~11:30
- ▶費用 200円
- ▶内容 山王・南宮地域の古代から江戸時代、現代までの土地の様子、寺社、石碑、お祭り、行事などを掘り下げて説明  
①発掘された山王遺跡  
②山王・南宮地区の民俗
- ▶申込 11㊥㊥~26㊥に費用を添えて直接

## 大代地区公民館 ☎ 364-8442

受付時間 9:00~17:00

### 脳トレ!スクエアステップ講座

- ▶対象 市民 ▶定員 14人
- ▶日時 21、28、3/7㊥10:00~11:30
- ▶費用 100円 ▶申込 19㊥まで
- ▶内容 スクエアステップマットを使った脳トレ軽運動

### 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 23㊥㊥10:00~10:45
- ▶場所 オンライン(仮想空間内)
- \*パソコンまたはスマホ、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見学可
- ▶内容 「cluster」を用いてメタバースを体験
- ▶費用 無料 ▶申込 21㊥まで

## 中央公民館 ☎ 368-0133

受付時間 9:00~17:00

### 次世代リーダー(インリーダー)育成研修

- ▶対象 市内在住の小学校5・6年生15人
- ▶日程 3/18㊥、3/19㊥
- ▶費用 500円(材料費)
- ▶内容 野外炊飯やレクリエーションを通じて地域(子ども会など)活動におけるリーダーを養成
- ▶申込 18㊥~3/3㊥に費用を添えて直接(先着順)

### 文化センターまつり

- ▶日時 3/4㊥9:30~16:00、3/5㊥9:30~14:45
- ▶費用 無料(一部物販あり)
- ▶内容 文化センター利用団体協議会が行う年に一度のお祭り(展示発表、舞台発表など)



## 市民活動サポートセンター

☎ 368-7745

### 個々の力がいきる ボランティアマネジメント講座

- ▶対象 NPO・市民活動団体
- ▶日時 12㊥13:30~16:00
- ▶定員 20人(1団体2人まで、先着順)
- ▶内容 ボランティア受け入れ時の工夫、集め方、一緒に活動する際に留意するポイント
- ▶申込 電話または申込フォーム



## 多賀城市民スポーツクラブ

総合体育館 ☎ 365-1918

### スポーツ活動研修会「身体を正しく動かす」

- ▶対象 中学生以上30人
- ▶日時 23㊥㊥10:00から
- ▶費用 無料
- ▶内容 プロスポーツ選手も取り入れている、身体を自在かつ機能的に動かすファンクショナルトレーニングについて学び、パフォーマンス向上や日常のケガ予防につなげます。
- ▶申込 19㊥まで

### 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 12㊥①7:30~8:30②10:30~11:30
- ▶費用 500円 ▶申込 10㊥まで
- ▶内容 ①ヨガで心と身体をリフレッシュ  
②猫背・反り腰・スマホ首・肩こり腰痛解消にも効果的な姿勢改善トレーニング

### 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 18㊥18:00~21:00、21㊥14:00~17:00、25㊥14:00~17:00
- ▶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



## 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 ①16㊦、17㊧10:30~11:00 ②24㊨10:30~11:15 ③3/8㊩9:00~12:00、13:00~16:30 ④3/9㊪10:30~11:00 ⑤3/9㊫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 ①18、25、3/4㊬11:00~12:00、15:30~16:30 ②18㊭14:00~15:00 ③25㊮14:00~15:00 ④3/4㊯9:00~16:30
- ▶内容 ①中学生向けの活動 ②一つのテーマで遊ぶ 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 R4.4月~7月生まれの乳児と保護者 8組
- ▶日時 3/2㊰10:00~11:00
- ▶内容 わらべうたあそび ▶申込 16㊱から
- ▶講師 ぼだい保育園園長 伊藤さとみ氏

### すくすくハッピー 1

- ▶対象 R4.8月~11月生まれの乳児と保護者 8組
- ▶日時 3/3㊲10:00~11:00 ▶申込 17㊲から
- ▶内容 親子ピクニック
- ▶講師 OKJ認定インストラクター 島貴照美氏

### わくわく♪2才

- ▶対象 R2.4月~R3.2月生まれの幼児と保護者 8組
- ▶日時 3/5㊳10:00~11:00 ▶申込 19㊳から
- ▶内容 親子で楽しむ運動あそび
- ▶講師 幼児体育指導員 今野瑞記氏

### すくっぴー親子DE減災・防災

- ▶対象 乳幼児の保護者 8組(見守り託児あり)
- ▶日時 3/13㊴10:00~11:30 ▶申込 27㊴から
- ▶内容 子どもと一緒に災害への備えや対応を学ぶ
- ▶講師 東北大学災害科学国際研究所 柴山明寛准教授

## 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㊵	14:00~14:30	図書館スタッフ
	1㊶*	11:00~11:30	
	15、22㊷		スキップ♪山王スキップ♪
山王分室	9㊸	11:15~11:45	山王スキップ♪
大代分室	8、22㊹	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



## 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

### チャレンジ教室

- ▶対象 小学生20人
- ▶日時 15㊺15:15~16:00 ▶申込 1㊺から
- ▶内容 ニューススポーツに挑戦

### わくわくタイム

- ▶対象 幼児と保護者8組
- ▶日時 17㊻10:30~11:00 ▶申込 3㊻から
- ▶内容 季節に合わせた工作・運動

### ジュニアリーダーとあそぼう

- ▶対象 小学生20人 ▶申込 10㊼から
- ▶日時 25㊽10:30~11:30
- ▶内容 エステパンのみなさんとあそぼう

## 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 ①24㊾ ②3/8㊿10:00~11:30
- ▶費用 100円 ▶申込 ①17㊿まで ②3/1㊿まで
- ▶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

### 離乳食教室ぱくぱくコース

- ▶対象 12~18カ月児
- ▶日時 28㊽10:00~11:00
- ▶費用 100円 ▶申込 21㊽まで
- ▶持ち物 母子健康手帳、すくすく、筆記用具、お気に入りのおもちゃ、家で使用している歯ブラシ(子)

## 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。

### 色彩(定員 20人)

- ▶日時 3/7㊿9:00~16:00 ▶申込 27㊿まで
- ▶内容 色彩の知識を実際に色票を貼付し演習

### 植木剪定(定員 20人)

- ▶日時 3/14㊻、3/15㊼9:00~16:00
- ▶内容 基本と実技(松、一般木)など
- ▶申込 3/3㊼まで

### レザークラフト(定員 9人)

- ▶日時 14㊾、17㊿、20㊿9:30~12:00
- ▶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 7㊾まで

### 折り紙(定員 20人)

- ▶日時 14㊾、16㊿9:30~12:00
- ▶内容 「おひな様・玉のくす玉」の制作
- ▶申込 7㊾まで

### はじめてのスマホ教室〈基礎編〉(定員 15人)

- ▶日時 ①9㊿10:30~12:00 ②20㊿13:30~15:00
- ▶内容 アプリやカメラ、ナビなどの基本的な使い方
- ▶申込 ①2㊿まで ②13㊿まで