

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①	14:00~14:30	図書館スタッフ
	1④*	11:00~11:30	スキップ♪/山王スキップ♪
	15.22④		
山王分室	9④	11:15~11:45	山王スキップ♪
大代分室	8④	10:30~11:30	カンガルー読書会

* 赤ちゃんおはなし会

▶受付 市立図書館、分室/当日、直接会場

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。

植木剪定（定員 20人）

- ▶日時 14④、15④9:00~16:00
- ▶内容 基本と実技（松、一般木）など
- ▶申込 7④まで

ハウスクリーニング（定員 20人）

- ▶日時 22④9:00~12:00
- ▶申込 15④まで
- ▶内容 基本と道具・洗剤の種類と使用方法、実技など

教室3ヵ月（4~6月）

●パソコン（初級 定員 20人）

- ▶日時 原則第2・3・4④13:30~16:00
- ▶申込 4/4④まで
- ▶内容 基本操作、ワード・エクセルの使い方、インターネット、メールの使い方など

●パソコン（中級 定員 20人）

- ▶日時 原則第2・3・4④9:30~12:00
- ▶申込 4/5④まで
- ▶内容 画像入りの文書作成、はがきの宛名・文面作成、印字、お小遣い帳・住所録の作成、インターネットのセキュリティなど

日曜大工（定員 20人）

- ▶日時 原則第1・2・3・4④9:30~12:00
- ▶申込 27④まで
- ▶内容 押し入れスノコ、踏み台作成など

書道（定員 20人）

- ▶日時 原則第1・3④13:30~16:00
- ▶申込 27④まで
- ▶内容 漢字やひらがななどを上手に書くための基本事項・法則など

手芸（定員 20人）

- ▶日時 原則第2・4④13:30~16:00
- ▶申込 4/3④まで
- ▶内容 編み物によるグッズの作成（バスト・ソックス・ストール・セーター・帽子など）

俳句（定員 20人）

- ▶日時 原則第1・3④9:30~12:00
- ▶申込 28④まで
- ▶内容 俳句の基本、添削指導と句会

料理（定員 25人）

- ▶日時 原則第2④/月1回9:30~昼頃
- ▶申込 4/3④まで
- ▶内容 簡単で体にやさしい健康料理作りなど

シルバー人材センター ☎ 368-2350

入会説明会

- ▶日時 8.22④14:00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。

血糖値が高いとどうなる？

- ▶定員 20人
- ▶日時 7④10:00~11:00
- ▶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 14④10:00~11:00
- ▶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



多賀城市民

スポーツクラブ

総合体育館 ☎ 365-1918

ジュニアソフトテニス短期教室

- ▶対象 小学生各日10人
- ▶場所 市民テニスコート
- ▶日時 11④、18④15:00~16:00
23④16:00~17:00
(雨天予備日 24④16:00~17:00)
- ▶費用 700円/回
- ▶内容 小学生向けのソフトテニス教室
- ▶申込 各開催日の前日まで総合体育館またはテニスコートへ

健康・スポーツ相談室（運動指導）

- ▶対象 中学生以上3人/回
- ▶日時 2④18:00~21:00
18④14:00~17:00
26④14:00~17:00
- ▶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、トレーニングを個別アドバイス(1人40分)
- ▶申込 前日17時まで

おとなの朝活①朝ヨガ②朝トレ

- ▶対象 18歳以上(学生を除く)①20人②10人
- ▶日時 12④①7:30~8:30②10:30~11:30
- ▶費用 500円
- ▶申込 10④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・肩こり腰痛解消に効果的な姿勢改善トレーニング

3月のイベント情報



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
②子育て中の人
- ▶日時 ①16㉟、17㊦10:30~11:00
②23㉟10:30~11:15
③4/5㉟9:00~12:00、13:00~16:30
- ▶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

小中高生対象行事「つるっこ」

- ▶対象 ①中高生
②④小学生
③小学4~6年生
- ▶日時 ①11、18、25、4/1、4/8㉟11:00~12:00、
15:30~16:30
②18㉟14:00~15:00
③25㉟14:00~15:00
④27㉟9:00~16:30
- ▶内容 ①中高生向けの活動
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

「幼児食のおはなし」

- ▶対象 1~2歳児と保護者8組(見守り託児あり)
- ▶日時 28㉟10:00~11:00
- ▶申込 14㉟から
- ▶内容 1~3歳頃の栄養のポイント、防災備蓄
- ▶協力 (株)明治

双子ちゃん集まれ!

- ▶対象 多胎児の乳幼児と保護者8組
- ▶日時 4/22㉟10:00~11:30
- ▶申込 4/8㉟から
- ▶内容 情報交換と交流

おはなし会

- ▶対象 乳幼児と保護者
- ▶日時 ①17㊦14:00~14:30
②4/4㉟14:00~14:30
- ▶申込 不要
- ▶内容 絵本や紙芝居などの読み聞かせ
①市立図書館
②ちいさいおうち

志引保育所 ☎ 368-9887

保育所の園庭で遊ぼう!

- ▶対象 市内在住の未就学児(0~6歳)と保護者10組
- ▶日時 23㉟10:00~11:00
- ▶申込 20㉟まで
- ▶内容 園庭で遊んだり、パネルシアターを見て楽しむ(育児相談あり)

桜木保育所 ☎ 794-7253

ひなまつり会を一緒に楽しもう!

- ▶対象 市内在住の未就学児(0~6歳)と保護者10組
- ▶日時 3㊦10:00~11:00
- ▶申込 2㉟まで
- ▶内容 おひなさまを見ながら、一緒にひなまつり会を楽しむ(育児相談あり)



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 15㉟15:15~16:00
- ▶内容 ニューススポーツに挑戦
- ▶申込 1㉟から

おはなしぱれった

- ▶対象 幼児と保護者8組
- ▶日時 22㉟10:30~11:00
- ▶内容 絵本の読み聞かせと誕生会
- ▶申込 8㉟から

ジュニアリーダーとあそぼう

- ▶対象 小学生20人
- ▶日時 25㉟10:30~11:30
- ▶内容 エステバンとあそぼう
- ▶申込 11㉟から

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

離乳食教室ごっくんコース

- ▶対象 4~6カ月児
- ▶日時 15㉟10:00~11:30
- ▶費用 100円
- ▶申込 8㉟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

大代地区公民館 ☎ 364-8442

受付時間 9:00~17:00

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 24㊦19:00~19:45
- ▶場所 オンライン(仮想空間内)
*PCまたはスマートフォン、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
- ▶内容 「cluster」を用いてメタバースを体験
- ▶費用 無料
- ▶申込 23㉟まで