



**多賀城市民  
スポーツクラブ**  
総合体育館 ☎365-1918

**トレーニング講習会**

- ▶日時 5㊟13:30から、13㊟11:30から、  
16㊟18:30から、25㊟13:30から
- ▶対象 総合体育館のトレーニング室を初めて利用する高校生以上5人/日  
\*他ジムなどの登録者は講習不要で利用可
- ▶費用 高校生150円、大人（一般・大学生・専門学校生）200円
- ▶内容 トレーニング室やマシンの使い方の講習
- ▶申込 先着順

**おとなの朝活「朝ヨガ」**

- ▶日時 28㊟7:30～8:30
- ▶対象 18歳以上20人
- ▶内容 朝ヨガで心も身体もリフレッシュ
- ▶費用 500円/回
- ▶申込 26㊟までHPまたは直接 \*電話申込不可

**健康・スポーツ相談室（運動指導）**

- ▶日時 9㊟9:30～12:30、19㊟18:00～21:00、  
27㊟14:00～17:00
- ▶対象 中学生以上 3人/回
- ▶内容 体組成計の測定結果を基に要望に沿った運動指導（1人40分）
- ▶費用 1,000円/回、別途初回登録料500円
- ▶申込 実施日の前日17時まで

**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。

**襖・障子張り（定員 20人）**

- ▶日時 31㊟、6/1㊟9:00～16:00
- ▶内容 襖・障子張りの歴史と基本、実技など
- ▶申込 22㊟まで
- \*日程が変更になりました。

**網戸張り（定員 20人）**

- ▶日時 6/7㊟9:00～16:00
- ▶内容 基本と実技など ▶申込 29㊟まで

**植木剪定（定員 20人）**

- ▶日時 6/13㊟、6/14㊟ 9:00～16:00
- ▶内容 基本と実技（松、一般木）など
- ▶申込 6/5㊟まで

**ハウスクリーニング（定員 20人）**

- ▶日時 6/20㊟9:00～12:00
- ▶内容 基本と道具・洗剤の種類と使用方法、実技など
- ▶申込 6/9㊟まで

**折り紙（定員 20人）**

- ▶日時 6/8㊟、6/13㊟9:30～12:00
- ▶内容 「七夕飾り・星飾り」を作る
- ▶申込 6/2㊟まで

**はじめてのスマホ（定員 15人）**

- SNS編
  - ▶日時 29㊟10:30～12:00
  - ▶内容 LINEなどの登録や使用方法など
  - ▶申込 22㊟まで
- 基礎編
  - ▶日時 6/7㊟13:30～15:00
  - ▶内容 電源の入れ方やアプリの操作体験、写真の撮り方など
  - ▶申込 31㊟まで

**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（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。

**認知症ってなあに？**

- ▶日時 16㊟10:00～11:00 ▶定員 15人
- ▶内容 認知症に関する知識や認知症の予防

**シルバー人材センター ☎368-2350**

**入会説明会**

- ▶日時 10、24㊟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
- ▶予約 不要

**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
	3㊟㊟*	11:00～11:30	
	17、24㊟		スキップ/山王スキップ
山王分室	11㊟	11:15～11:45	山王スキップ
大代分室	10、24㊟	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

**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**

- ▶日時 27㊟10:00～10:45
- ▶場所 オンライン（仮想空間内）  
\*要PCまたはスマートフォン、タブレット。持っていない人、操作が難しい人は公民館でのツアーを見学可。
- ▶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 5人 ▶費用 無料
- ▶内容 メタバースを体験 ▶申込 25㊟まで

**中央公民館 ☎368-0133**

受付時間 9:00～17:00

**子ども映画会**

- ▶日時 21㊟10:00～11:40
- ▶対象 幼児・小学生と保護者50人 ▶費用 無料
- ▶内容 サンリオキャラクターやミッキーマウスのアニメーション
- ▶申込 不要

**海のアートづくり教室～海藻押し葉とハーバリウム～**

- ▶日時 6/3㊟9:30～12:30
- ▶対象 小学生と保護者6組 ▶費用 1,500円/組
- ▶内容 海岸で海藻採集、海藻押し葉とハーバリウム作成
- ▶申込 14㊟～27㊟費用を添えて直接

# 5月のイベント情報

## 離乳食教室 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  
申込みは市公式LINEから「福祉・子育て」→「予約・申請」  
→「乳幼児関係申請」

### ごっくんコース

- ▶日時 12㊦10:00～11:30
- ▶対象 4～6カ月児 ▶費用 100円
- ▶申込 8㊦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

### もぐもぐコース

- ▶日時 26㊦10:00～11:30
- ▶対象 7～11カ月児 ▶費用 100円
- ▶申込 19㊦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



## 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で

### ①すくすくハッピー1、②すくすくハッピー2

- ▶日時 10:00～11:30 ①23㊦②25㊦
- ▶講師 ①ベビーマッサージインストラクター 遠藤しのぶ氏  
②まんどろスマイル 佐藤真紀子氏
- ▶対象 乳児と保護者8組  
①R4.10～R5.1生まれ ②R4.6～9生まれ
- ▶内容 ①②ベビーマッサージ
- ▶申込 ①②11㊦から

### すくっぴー親子DE食育（出前講座）

- ▶日時 30㊦10:00～11:30
- ▶対象 2歳以上の幼児と保護者8組
- ▶費用 200円
- ▶内容 サラダチキンで親子クッキング
- ▶申込 16㊦から ▶協力 (株)アマタケ多賀城工場

### わくわく♪2才「おたのしみショータイム！」

- ▶日時 6/1㊦10:00～11:00
- ▶講師 まいてい・ノーム 芳賀哲氏
- ▶対象 2歳の幼児と保護者8組
- ▶内容 親子で楽しむ工作あそび ▶申込 18㊦から

## 桜木保育所 ☎794-7253

### 保育所で遊ぼう！

- ▶日時 24㊦10:00～11:00
- ▶対象 市内在住の未就学児（0～6歳）と保護者10組
- ▶内容 保育所のおもちゃで遊ぶ、育児相談
- ▶申込 23㊦まで

## 志引保育所 ☎368-9887

### 保育所で遊ぼう！

- ▶日時 24㊦10:00～11:00
- ▶対象 市内在住の未就学児（0～6歳）と保護者10組
- ▶内容 わらべうたを楽しむ、育児相談
- ▶申込 23㊦まで

## 八幡保育所 ☎367-5200

### 保育所で遊ぼう！

- ▶日時 24㊦10:00～11:00
- ▶対象 市内在住の未就学児（0～6歳）と保護者10組
- ▶内容 園庭で遊ぶ、身長体重測定、子育てのお話
- ▶申込 23㊦まで



## 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

### ホールであそぼう

- ▶日時 15㊦15:00～15:45 ▶対象 小学生20人
- ▶内容 センターの遊戯室で体を動かす
- ▶申込 1㊦から

### おはなしぱれった

- ▶日時 24㊦10:30～11:00
- ▶対象 乳幼児と保護者8組
- ▶内容 絵本、手遊び、お誕生会など
- ▶申込 10㊦から

### プラレールの日

- ▶日時 26㊦10:00～11:00
- ▶対象 乳幼児と保護者
- ▶内容 電車のおもちゃで遊ぶ ▶申込 不要



## 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

### まちたんけん

- ▶日時 27㊦10:30～11:30
- ▶対象 幼児親子、小中高生  
\*小学生以上は子どものみでの参加可
- ▶内容 児童館周辺をみんなでたんけん
- ▶申込 13㊦から

### やさいをそだてよう

- ▶日時 6/3㊦10:30～11:30
- ▶対象 幼児親子、小中高生  
\*小学生以上は子どものみでの参加可
- ▶内容 児童館の畑にやさいの苗を植える

### すきっぷ♪つるちゃん（幼児クラブ）

- ▶日時 17㊦10:30～11:15
- ▶対象 R2.4.2～R3.4.1生まれの幼児と保護者
- ▶内容 今年度の「すきっぷ♪つるちゃん」がいよいよスタート
- ▶申込 4/26㊦から



## 市民活動サポートセンター

☎ 368-7745

### NPOいちから塾

- ▶日時 13㊦10:30～12:00
- ▶対象 NPO・市民活動に関心のある人、これからNPOを始めようと思っている人
- ▶定員 8人
- ▶内容 NPOの言葉の意味やしぐみ、多賀城や周辺で活動している団体を紹介
- ▶申込 電話または直接、申込フォーム



### ボランティア入門講座

- ▶日時 13㊦13:00～14:30
- ▶対象 ボランティア活動に関心のある人
- ▶定員 8人
- ▶内容 情報収集の方法や体験談、活動の種類などについて
- ▶申込 電話または直接、申込フォーム

