

**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。

[技能講習]**襖・障子張り**

- ▶日時 9/19㉔、20㉔ 9:00～16:00
- ▶定員 20人
- ▶内容 襖・障子張りの歴史と基本、実技など
- ▶申込 9/8㉔まで

植木剪定

- ▶日時 9/26㉔、27㉔ 9:00～16:00
- ▶定員 10人
- ▶内容 基本と実技（松、一般木）など
- ▶申込 9/9㉔まで

ハウスクリーニング

- ▶日時 9/12㉔ 9:00～12:00
- ▶定員 20人
- ▶内容 基本と道具・洗剤の種類と使用方法、実技など
- ▶申込 9/4㉔まで

[スポット]**はじめてのスマホ（基礎編）**

- ▶日時 9/6㉔ 13:30～15:00
- ▶定員 15人
- ▶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 30㉔まで

はじめてのスマホ（SNS編）

- ▶日時 ①18㉔ 10:30～12:00
②9/22㉔ 10:30～12:00
- ▶定員 15人
- ▶内容 LINEなどの登録や使用方法など
- ▶申込 ①14㉔まで ②9/9㉔まで

**シルバー人材センター**

☎ 368-2350

入会説明会

- ▶日時 9、23㉔ 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
- ▶申込 不要

シルバーヘルスプラザ ☎ 365-2851

受付時間 9:30～17:00

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

健康教室「より良い睡眠のために」

- ▶日程 25㉔ 10:00～11:00
- ▶講師 宮城中央ヤクルト(株)
- ▶定員 15人
- ▶内容 不眠が及ぼす影響や良い睡眠に導く方法、乳酸菌と睡眠の関係

**多賀城市民
スポーツクラブ**

総合体育館 ☎ 365-1918

ウォーキングサッカー体験会

- ▶日時 19㉔ 18:30～20:00
- ▶場所 さんみらい多賀城イベントプラザ（STEP）
- ▶対象 5歳以上の市民または市内在勤30人（先着順）
- ▶費用 無料
- ▶内容 未経験者でも楽しめる「走らないサッカー」の体験会
- ▶申込 12㉔まで

**多賀城市民スポーツ大会
グラウンド・ゴルフ大会**

- ▶日時 9/9㉔ 8:00～12:00（予備日9/10㉔）
- ▶場所 中央公園多目的グラウンドA・B
- ▶対象 小学生以上（先着32チーム）
- ▶費用 無料
- ▶申込 7㉔まで

登山

- ▶日時 9/3㉔ 6:00～17:00
- ▶場所 家形山（福島市）
- ▶対象 20歳以上で普段から運動している人30人
- ▶内容 一切経山を通して、五色沼を見下ろし、家形山の山頂を目指す。
- ▶費用 6,000円
- ▶申込 6㉔～20㉔（先着順）

健康・スポーツ相談室（運動指導）

- ▶日時 6㉔ 9:30～12:30
15㉔ 18:00～21:00
21㉔ 14:30～17:30
- ▶対象 中学生以上3人/回
- ▶費用 1,000円/回、別途初回登録料500円（任意）
- ▶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）
- ▶申込 実施日前日17時まで

おとなの朝活 ①「朝ヨガ」②「朝トレ」

- ▶日時 20㉔①7:30～8:30 ②10:30～11:30
- ▶対象 18歳以上①20人 ②10人（学生除く）
- ▶費用 500円
- ▶内容 ①ヨガで心と身体をリフレッシュ
②コンディショニングエクササイズ
- ▶申込 18㉔まで

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 18㉔ 19:00～19:45
- ▶場所 オンライン（仮想空間内）
*パソコン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。
- ▶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
- ▶内容 「cluster」を用いてメタバースを体験
- ▶費用 無料
- ▶申込 16㉔まで

8月のイベント情報

離乳食教室 子ども家庭課親子保健係

申し込みは市公式LINE「福祉・子育て」→「予約・申請」
→「乳幼児関係申請」

離乳食教室ごっくんコース

- ▶日時 24㊦10:00～11:30
- ▶場所 母子健康センター
- ▶対象 4～6カ月児
- ▶費用 100円
- ▶申込 17㊦まで
- ▶受付 9:45から
- ▶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、おむつ、ミルク



すくっぴーひろば

☎368-4142 355-7085

受付時間9:00～16:30
申し込みは直接または電話

すくっぴー親子DE減災・防災

- ▶日時 9/7㊦10:00～11:30
- ▶講師 東北大学災害科学国際研究所
柴山明寛准教授
- ▶対象 乳幼児の保護者8組（見守り託児有）
- ▶内容 子どもと一緒に災害への備えや対応を学ぶ
- ▶申込 24㊦から

わくわく♫2才

- ▶日時 9/3㊦10:00～11:00
- ▶講師 市民スポーツクラブ バランスボールインストラクター 宮崎恵美氏
- ▶対象 2歳の幼児と保護者8組
- ▶内容 バランスボールを使って、親子で身体を動かす
- ▶申込 20㊦から

①すくすくハッピー1 ②すくすくハッピー2

- ▶日時 ①9/12㊦10:00～11:30
②9/21㊦10:00～11:30
- ▶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まんどうるスマイル 佐藤真紀子氏
- ▶対象 乳児と保護者8組
①R5.2月～5月生まれ
②R4.10月～R5.1月生まれ
- ▶内容 ベビーマッサージ、母親同士の交流、情報交換
- ▶申込 ①29㊦から ②9/7㊦から

志引保育所 ☎368-9887

保育所であそぼう！

- ▶日時 23㊦10:00～11:00
- ▶対象 市内在住の親子10組（0～6歳の未就学児）
- ▶内容 おもちゃ作り、子育てについての相談
- ▶申込 22㊦まで



西部児童センター

☎368-4142
受付時間9:00～16:30
対象は市内在住者限定

チャレンジ教室

- ▶日時 16㊦15:00～16:00
- ▶対象 小学生20人
- ▶内容 ニューススポーツを楽しもう
- ▶申込 2㊦から

おはなしぱれった

- ▶日時 23㊦10:30～11:00
- ▶対象 乳幼児親子10組
- ▶内容 絵本や手遊び、お誕生会など
- ▶申込 9㊦から

はっぴい0・1

- ▶日時 30㊦10:30～11:00
- ▶対象 0～1歳児親子10組
- ▶内容 わらべうたや手遊び、防災減災情報など
- ▶申込 16㊦から



鶴ヶ谷児童館

☎362-0763
受付時間9:00～16:30
対象は市内在住者限定

幼児水あそび

- ▶日時 8月中の毎週㊦、㊤、第1・3㊦
- ▶対象 幼児親子
- ▶内容 タライの中におもちゃを浮かべて水あそび

たがママ☆パーティーin鶴ヶ谷児童館

- ▶日時 9/5㊦10:30～11:30
- ▶対象 子育てをしている人8組
- ▶内容 ママたちとお茶を飲みながらお話や情報交換
- ▶申込 22㊦から

親子+シルバー世代で楽しむ手作り

「季節カードゲーム」

- ▶日時 19㊦10:30～11:30
- ▶対象 小学生親子8組
- ▶内容 3世代で協力してカードを作り、交流しよう
- ▶申込 5㊦まで

市立図書館（おはなし会）

☎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
	2㊦*	11:00～11:30	
	16、23㊦	11:00～11:30	スキップ/山王スキップ
山王分室	10㊦	11:15～11:45	山王スキップ
大代分室	9、23㊦	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、直接会場にて