

**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。

[スポット]

はじめてのスマホ（SNS編）

▶日時 9/22㊦10:30～12:00
▶定員 15人 ▶申込 9/15㊦まで

[技能講習]

襖・障子張り

▶日時 9/19㊦、9/20㊦9:00～16:00
▶定員 20人 ▶申込 9/11㊦まで

植木剪定

▶日時 9/26㊦、9/27㊦9:00～16:00
▶定員 10人 ▶申込 9/15㊦まで
*次の教室日程は、祝祭日などの関係で変更になる場合有

[教室3カ月（10～12月）コース]

パソコン（①初級②中級）

▶日時 ①原則第2、3、4㊦13:30～16:00
②原則第2、3、4㊦9:30～12:00
▶定員 各20人 ▶申込 ①10/3㊦まで ②10/4㊦まで

英会話

▶日時 原則第1、3㊦10:00～11:30
▶定員 20人 ▶申込 9/28㊦まで
*この他、日曜大工、書道、手芸、俳句、料理有。詳しくは問い合わせてください。

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。

健康講話「血糖値が高いとどうなる？」

▶日時 9/12㊦10:00～11:00
▶講師 市栄養士 ▶定員 15人
▶内容 今日からできる糖尿病予防のポイント

ニュースポーツをしよう!!

▶日時 9/26㊦10:00～11:30 ▶定員 15人
▶講師 市レクリエーション協会 和泉匡倫氏
▶内容 ラダーゲッターや多賀モリ体操など簡単なストレッチ

**市民活動サポートセンター**
☎ 368-7745**“防災人”あつまれ～!!****多賀城の防災について考えませんか？**

▶日時 9/28㊦18:30～19:30
▶対象 防災に関心のある人
▶内容 防災についての情報交換、防災の取り組みの
アイデア出しなど。
▶申込 電話または申込フォーム

山王地区公民館 ☎ 368-6192**第32回山王地区公民館まつり+ケアブレンドカフェ**

▶日時 10/1㊦9:30～14:30 ▶対象 どなたでも
▶内容 ステージ発表、作品展示など子どもから大人
まで楽しめる内容が盛りだくさん

多賀城史遊館 ☎ 368-3127**第8回 むすび丸春日パーキングエリア歴史体験まつり**

▶日時 9/18㊦10:00～14:00
▶場所 三陸自動車道 春日パーキングエリア(下り線) 屋外広場
▶内容 まが玉作り、火おこし、縄文簡単レプリカ作り、
スクラッチシートキーホルダー作り
▶費用 無料 ▶申込 不要

**多賀城市民
スポーツクラブ**

総合体育館 ☎ 365-1918

おやこふれあい教室

▶日時 9/11㊦10:00～11:00
▶対象 1歳から1歳11カ月までの親子7組
▶費用 800円/回 ▶申込 前日まで(先着順)
▶内容 子どもと一緒にバランスボールを使った運動や
リズム遊びなど

おとなの朝活 ①「朝トレ」②「朝ヨガ」

▶日時 ①9/10㊦10:30～11:30 ②9/17㊦7:30～8:30
▶場所 ①総合体育館 ②館前遺跡(雨天時は総合体育館)
▶対象 18歳以上(学生除く) ①10人 ②20人
▶内容 ①コンディショニングエクササイズ
②秋空の下、ヨガで心と身体をリフレッシュ
▶費用 500円 ▶申込 2日前まで

スポーツフェスティバル

▶日時 10/9㊦9:00～12:30
▶対象 どなたでも ▶費用 無料
▶内容 アスレチック広場、スポーツ体験コーナー、体力
測定、各種測定コーナーなど
▶申込 一部申込制。詳細は、HPまたはチラシを確認
してください。

健康・スポーツ相談室（運動指導）

▶日時 9/5㊦14:00～17:00、9/24㊦9:30～12:30、
9/28㊦18:00～21:00
▶対象 中学生以上3人/回 ▶申込 前日17時まで
▶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)

中央公民館 ☎ 368-0133**親子で楽しもう!多肉植物寄せ植え体験**

▶日時 9/17㊦10:00～11:30
▶対象 市内在住の小学生と保護者 14組28人(先着順)
▶費用 2,000円(参加費+材料代) *当日集金
▶内容 親子で一緒に楽しみながら、寄せ植えを完成させ、植
物の知識を深めると共に、育てることの大切さを学ぶ
▶申込 9/2㊦～9/12㊦ 市公式LINEから

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 9/22㊦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 ▶費用 無料 ▶申込 9/20㊦まで
▶内容 「cluster」を用いてメタバースを体験

9月のイベント情報

離乳食教室 子ども家庭課親子保健係

場所 母子健康センター
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」

①離乳食教室ごっくんコース

②離乳食教室もぐもぐコース

- ▶日時 ①9/22㊦ ②9/29㊦ 10:00～11:30
- ▶対象 ①4～6カ月児 ②7～11カ月児
- ▶費用 100円
- ▶申込 ①9/15㊦まで ②9/22㊦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

親子クッキング

- ▶日時 9/27㊦ 10:00～11:30
- ▶対象 2歳6カ月～3歳児
- ▶費用 親子1組300円
- ▶申込 9/20㊦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、汚れた場合の着替え



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

すくっぴー親子DE食育

- ▶日時 9/28㊦ 10:00～11:30
- ▶対象 2歳以上の幼児と保護者8組
- ▶内容 「かまぼこDEたこ焼き」をつくらう!
- ▶申込 9/14㊦から
- ▶協力 (株)松島蒲鉾本舗 多賀城工場

子育て講話

- ▶日時 10/22㊦ 10:00～11:30
- ▶講師 東北福祉大学健康科学部保健看護学科教授 塩野悦子氏
- ▶対象 乳幼児の保護者、プレママ・パパ
- ▶内容 「子どもはチームで育てよう」
- ▶申込 10/8㊦から

おはなし会

- ▶日時 ①9/15㊦ ②10/3㊦ 14:00～14:30
- ▶対象 乳幼児と保護者
- ▶内容 絵本や紙芝居の読み聞かせ (①市立図書館スタッフ ②ちいさいおうち)

桜木保育所 ☎794-7253

保育所であそぼう!

- ▶日時 9/13㊦ 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 年齢にあった運動遊び、子育てについての相談
- ▶申込 9/12㊦まで

八幡保育所 ☎367-5200

保育所であそぼう!

- ▶日時 9/20㊦ 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 わらべうたあそび、身長体重測定、子育てについての相談
- ▶申込 9/19㊦まで



西部児童センター

☎368-4142
受付時間9:00～16:30
申し込みは直接または電話で

つくってあそぼう

- ▶日時 9/13㊦ 15:00～16:00
- ▶対象 小学生20人
- ▶内容 季節に合わせた工作をするよ
- ▶申込 8/30㊦から

チャレンジ教室

- ▶日時 9/20㊦ 15:15～16:00
- ▶対象 小学生20人
- ▶内容 ニュースポーツに挑戦!
- ▶申込 9/6㊦から

おはなしばれった

- ▶日時 9/27㊦ 10:30～11:00
- ▶対象 乳幼児親子8組
- ▶内容 絵本の読み聞かせや手遊び
- ▶申込 9/13㊦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

幼児対象行事「すきっぷ♪つるちゃん」(登録制)

- ▶日時 9/20㊦ 10:30～11:15
- ▶対象 2～3歳の幼児親子
- ▶内容 年齢に合わせたテーマ遊びなど

みんなであそぶ「はっばくん」(登録制)

- ▶日時 9/13㊦ 15:15～16:00
- ▶対象 小学生
- ▶内容 工作やゲームなど

あそびのひろば

- ▶日時 9/27、10/4㊦ 9:00～12:00、13:00～16:30
- ▶対象 乳幼児親子
- ▶内容 プラレールやボールプールなど

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 |
| | 9/6㊦* | 11:00～11:30 | |
| | 9/20㊦、9/27㊦ | 11:00～11:30 | スキップ♪/ 山王スキップ♪ |
| 山王分室 | 9/14㊦ | 11:15～11:45 | 山王スキップ♪ |
| 大代分室 | 9/13㊦、9/27㊦ | 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



シルバー人材センター

☎368-2350

入会説明会

- ▶日時 9/13㊦、9/27㊦ 14:00から
- ▶場所 シルバーワークプラザ ▶申込 不要
- ▶対象 60歳以上の働く意欲がある健康な人