

シルバーヘルスプラザ ☎365-2851

受付時間9:30～17:00

受講は申し込みが必要、費用無料、市内に住所を置く60歳以上が対象。

シニアヨガ

- ▶日時 1/23㊦10:00～11:00
- ▶定員 15人
- ▶内容 初心者向けのヨガとストレッチ
- ▶講師 多賀城市民スポーツクラブ 上野由美子氏

シルバーワークプラザ

☎368-2350

受付時間8:30～17:15

受講は申し込みが必要（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

*次の教室日程は、祝祭日などの関係で変更になる場合あるため問い合わせてください。

【教室】3カ月（1～3月）コース**料理**

- ▶日時 毎月第2㊦9:30～14:00
- ▶定員 24人
- ▶内容 簡単に・安く・安価な体にやさしい健康料理作りなど
- ▶申込 1/18㊦まで

【スポット】**レザークラフト**

- ▶日時 2/13㊦、16㊦、19㊦9:30～12:00
- ▶定員 9人
- ▶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 2/1㊦まで

【スマホ教室】はじめてのスマホ体験

- ▶日時 1/19㊦13:30～15:00
- ▶定員 8人
- ▶内容 はじめてのスマホ体験からスマホの基本
- ▶申込 1/12㊦まで

【スマホ教室】e-Taxの利用方法

- ▶日時 1/31㊦10:30～12:00
- ▶定員 8人
- ▶内容 スマホの基本からe-Taxの利用方法
- ▶申込 1/24㊦まで

【スマホ教室】LINEの利用方法

- ▶日時 2/13㊦10:30～12:00
- ▶定員 8人
- ▶内容 スマホの基本からLINEの利用方法
- ▶申込 2/6㊦まで

多賀城史遊館 ☎368-3127**よみがえった古代のボードゲーム
かりうちで遊ぼう**

- ▶日時 2/17㊦13:30から
- ▶対象 子どもから大人まで20人程度
- ▶費用 無料
- ▶内容 平安時代に遊ばれていたすごろくのような対戦ボードゲーム「かりうち」の体験
- ▶申込 2/16㊦まで電話またはQRコードから

**シルバー人材センター**

☎368-2350

入会説明会

- ▶日時 1/10㊦、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
- ▶申込 不要

中央公民館 ☎368-0133**カラーイラスト講座**

- ▶日時 2/10㊦10:00～12:00
- ▶対象 市内在住の小学5、6年生14人（先着順）
- ▶費用 600円（材料費）
- ▶内容 講師オリジナルのイラストにコピック（高品質カラーマーカー）を使って色塗り（顔の輪郭、影）、色の組み合わせ方のバリエーションについて
- ▶申込 1/13㊦～23㊦まで費用を添えて直接

山王地区公民館 ☎368-6192**薬膳料理教室－立春のころの食養生－**

- ▶日時 2/3㊦10:00～13:00
- ▶対象 18歳以上の市内在住・在勤24人
- ▶費用 1,500円（材料費ほか）
- ▶内容 季節の食材で、寒さ対策と春の花粉対策などの薬膳料理を作る（予定）
- ▶申込 1/13㊦～28㊦の9:00～17:00に山王地区公民館窓口へ直接（休館日を除く）

小学生陶芸体験

- ▶日時 2/10㊦10:00～11:30
- ▶対象 市内在住の小学生15人（小学1、2年生は保護者同伴）
- ▶費用 1,900円（材料費、当日持参）
- ▶内容 陶芸体験（お皿、カップ、お茶碗などのうち1点を作ります。完成までに約2カ月かかります。）
- ▶申込 1/20㊦～2/4㊦に市公式LINEから

**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 1/21㊦10:00から
- ▶対象 市民または市内在勤者
- ▶内容 シニアから子供まで楽しめる「走らないサッカー」の体験会
- ▶申込 1/17㊦まで

おとなの朝活①「朝ヨガ」②「朝トレ」

- ▶日時 1/28㊦①7:30～8:30②10:30～11:30
- ▶対象 18歳以上（学生を除く）①20人②10人
- ▶費用 500円
- ▶内容 ①ヨガで心と身体をリフレッシュ
②バランスボールを使用した体幹トレーニング
- ▶申込 1/26㊦まで

健康・スポーツ相談室（運動指導）

- ▶日時 1/5㊦ 14:00～17:00
1/23㊦18:00～21:00
1/28㊦ 9:30～12:30
- ▶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

1月のイベント情報

離乳食教室

子ども家庭課親子保健係 ☎368-1109

場所 母子健康センター 受付 9:45から
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 ①1/26㊟②2/14㊟10:00～11:30
- ▶対象 4～6カ月児
- ▶費用 100円
- ▶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
- ▶申込 ①1/19㊟まで②2/7㊟まで

離乳食教室もぐもぐコース

- ▶日時 1/24㊟10:00～11:30
- ▶対象 7～11カ月児
- ▶費用 100円
- ▶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
- ▶申込 1/17㊟まで

親子クッキング

- ▶日時 2/9㊟10:00～11:30
- ▶対象 2歳6カ月～3歳児
- ▶費用 親子1組300円
- ▶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
- ▶申込 2/2㊟まで

すくっぴーひろば ☎355-7085

受付時間9:00～16:30
申込/直接または電話

親子DE食育

- ▶日時 ①1/30㊟②2/22㊟10:00～11:30
- ▶対象 ①乳幼児と保護者8組
②1歳～2歳の幼児と保護者8組
- ▶内容 ①「ヤクルトのおなか花まる教室」子どものうんち講座（ママの腸内環境）②「幼児食のはなし」幼児期に必要な栄養と食事のお話
- ▶申込 ①1/16㊟から②2/8㊟から
- ▶協力 ①宮城中央ヤクルト㈱②㈱明治

すくっぴーひろばであそぼう

- ▶日時 2/1㊟10:00～11:00
- ▶対象 乳幼児と保護者
- ▶内容 鶴ヶ谷児童館、西部児童センターのスタッフが来ます。一緒に遊ぼう！
- ▶申込 不要

双子ちゃん集まれ！

- ▶日時 2/3㊟10:00～11:30
- ▶対象 双子三つ子の乳幼児と保護者8組
- ▶内容 hymy_camera（ヒュミュカメラ）の菅原氏による家族写真の撮影会
- ▶申込 1/20㊟から＊初めての人優先

鶴ヶ谷児童館 ☎362-0763

受付時間9:00～16:30 申込/直接または電話

すくすく測定

- ▶日時 1/10㊟、25㊟、2/10㊟9:00～16:30
- ▶対象 どなたでも
- ▶内容 身長・体重測定

ぶら～っとタイム

- ▶日時 毎週㊟11:00～12:00、15:30～16:30
- ▶対象 中高生
- ▶内容 中高生が優先的にホールを使える時間

ホッとサロン

- ▶日時 2/8㊟11:00～11:40
- ▶対象 子育て中の人5人程度（お子さんと一緒にの参加も可能です）
- ▶内容 子育て相談員とお話
- ▶申込 1/25㊟から

西部児童センター ☎368-4142

受付時間9:00～16:30 申込/直接または電話

ママカフェ SEIBU

- ▶日時 1/17㊟10:30～11:30
- ▶対象 乳幼児親子10組
- ▶内容 おなかはなまる教室
- ▶申込 1/4㊟から

幼児クラブスマイル

- ▶日時 1/19㊟10:30～11:15
- ▶対象 乳幼児親子
- ▶内容 手作り野菜ふりかけでおにぎり作り
- ▶講師 市栄養士
- ▶申込 1/5㊟から

トランポリンを楽しもう！

- ▶日時 1/20㊟10:30～11:30
- ▶対象 小学生20組
- ▶内容 トランポリンを跳んでみよう
- ▶講師 多賀城市民スポーツクラブ 佐藤あけみ氏
- ▶申込 1/6㊟から

市民活動サポートセンター

☎368-7745

NPOいちから塾～地域猫・保護猫活動編～

- ▶日時 1/19㊟18:30～20:00
- ▶定員 10人
- ▶内容 地域猫・保護猫活動に関心のある人に向けて、知識を学び活動を始めするための講座
- ▶申込 電話、窓口または申込フォーム

中高生しゃべり場

- ▶日時 1/21㊟14:00～15:30
- ▶対象 市内在住または市内の学校に通学する中高生10人程度
- ▶内容 ボランティアの経験や、多賀城を盛り上げるためにやってみたいことを語り合う
- ▶申込 電話、窓口または申込フォーム
- *3月に第2回の「しゃべり場」を開催

わたしたちの暮らすまちについて考える「みらい自治トーク」

- ▶日時 2/4㊟13:00～15:00
- ▶定員 30人程度
- ▶内容 県内のおもしろい取り組みをしているまちの事例を紹介しつつ、わたしたちの暮らすまち、暮らしたいまちの未来について考える
- ▶ゲスト 「まるっとつるがや」事務局メンバー
- ▶申込 電話、窓口または申込フォーム