

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

健康教室「骨・カルシウムセミナー」

▶日時 2/20㊥10:30～11:30

▶定員 15人

▶内容 骨の健康維持についての話

▶講師 雪印メグミルク株式会社

健康教室「今日から始める健腸生活」

▶日時 2/27㊥10:30～11:30

▶定員 15人

▶内容 腸の健康についてのお話

▶講師 宮城中央ヤクルト株式会社

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

*次の教室日程は、祝祭日などの関係で変更になる場合有
詳しくは、問い合わせください。**【技能講習】****色彩**

▶日時 3/5㊥9:00～16:00

▶定員 20人

▶内容 色彩の知識（色の本質・体系・見え方・感じ方など）を実際に色票を貼付し、演習する

▶申込 2/26㊥まで

植木剪定

▶日時 3/12㊥、13㊥9:00～16:00

▶定員 10人

▶内容 基本と実技（松、一般木）など

▶申込 3/4㊥まで

ハウスクリーニング

▶日時 3/19㊥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 3/7㊥まで

【スポット】**「はじめてのスマホ体験」健康保険証利用の登録**

▶日時 2/22㊥13:30～15:00

▶定員 8人

▶内容 スマホの基本から健康保険証利用の登録を学ぶ

▶申込 2/15㊥まで

志引保育所 ☎368-9887**保育所で遊ぼう！**

▶日時 2/28㊥10:00～11:00

▶対象 市内在住の未就学児（0～6歳児）と保護者10組

▶内容 ホールでの遊び、子育てについての相談など

▶申込 2/27㊥まで

桜木保育所 ☎794-7253**保育所で遊ぼう！**

▶日時 3/1㊥10:00～11:00

▶対象 市内在住の未就学児（0～6歳児）と保護者10組

▶内容 ひなまつり会を一緒に楽しむ、子育てについての相談

▶申込 2/29㊥まで

シルバー人材センター

☎368-2350

入会説明会

▶日時 2/14㊥、28㊥14:00から

▶場所 シルバークラブプラザ

▶対象 60歳以上の働く意欲がある健康な人

▶予約 不要

市民活動サポートセンター

☎368-7745

中高生しゃべり場

▶日時 3/9㊥14:00～15:30

▶対象 市内在住または市内に通学する中高生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について語り合う

▶申込 電話、センター窓口または申込フォーム

多賀城市民スポーツクラブ

総合体育館 ☎365-1918

おとなの朝活 ①「朝ヨガ」②「朝トレ」

▶日時 2/25㊥①7:30～8:30②10:30～11:30

▶対象 18歳以上（学生除く）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 2/23㊥㊥まで（定員になり次第締め切り）

スポーツ活動研修会

▶日時 2/23㊥㊥10:00～11:30

▶対象 中学生以上30人（先着順）

▶費用 無料

▶内容 スポーツ競技はもちろん日常生活の動作パフォーマンス向上をを実践で学べる研修会

▶申込 2/4㊥～18㊥

チャレンジプログラム**①SALSATION(サルセッション)****②簡単JPOPダンス**▶日時 ①2/3㊥、24㊥②2/19㊥、26㊥
13:30～14:30

▶対象 18歳以上10人（高校生不可）

▶費用 800円/回

▶内容 初心者向けダンス教室

▶申込 実施日の2日前まで（定員になり次第締め切り）

親子体操教室「おやこdeたいそう」

▶日時 2/15㊥、29㊥、3/7㊥、14㊥10:30～11:30

▶対象 2～4歳の親子20組

▶費用 4回2,400円（700円/回）

▶内容 5歳までが大事！「36の基本動作」をボルダリングやトランポリンなどを取り入れた体操

▶申込 実施日の前日17時まで

健康・スポーツ相談室（運動指導）▶日時 2/8㊥18:00～21:00、15㊥14:00～17:00、
20㊥14:00～17:00、23㊥㊥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 実施日の前日17時まで

2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
市公式LINE「福祉・子育て」→「予約・申請」→「乳幼児関係申請」から申し込み

- ①ぱくぱくコース
- ②もぐもぐコース
- ③ごっくんコース

- ▶日時 ①2/20㊄10:00～11:00
②3/1㊄10:00～11:30
③3/13㊄10:00～11:30
- ▶対象 ①12～18カ月児②7～11カ月児③4～6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 ①2/13㊄まで②2/22㊄まで③3/6㊄まで

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

すくすくハッピー1、2

- ▶日時 ①3/1㊄②3/7㊄10:00～11:30
- ▶対象 乳児と保護者8組
①R5.8～11月生まれ②R5.4～7月生まれ
- ▶内容 ①親子ピクス②わらべうたで子育て
- ▶講師 ①OKJ認定インストラクター 島貫照美氏
②ぼだい保育園園長 伊藤さとみ氏
- ▶申込 ①2/16㊄から②2/22㊄から

わくわく♪2才

- ▶日時 3/10㊄10:00～11:00
- ▶対象 2才の幼児と保護者
- ▶内容 親子で身体を動かそう！
- ▶講師 NPOみやぎ・せんだい子どもの丘 今野瑞記氏
- ▶申込 2/25㊄から

すくっぴー親子DE減災防災

- ▶日時 3/18㊄10:00～11:30
- ▶対象 乳幼児の保護者8組
- ▶内容 子どもと一緒に災害への備えや対応を学ぶ
- ▶講師 東北大学災害科学国際研究所 柴山明寛准教授
- ▶申込 3/4㊄から

鶴ヶ谷児童館 ☎362-0763

受付時間9:00～16:30 申し込みは直接または電話

あそびのひろば

- ▶日時 3/6㊄9:00～12:00、13:00～16:30
- ▶対象 乳幼児親子
- ▶内容 シルバニアやプラレールなどのおもちゃあそび、10:30からはおたのしみタイムがあるよ！

あつまれ0～1歳児

- ▶日時 3/7㊄10:30～11:00
- ▶対象 乳幼児親子
- ▶内容 手あそびうたや親子のふれあいあそび

ホッとサロン

- ▶日時 3/7㊄11:00～11:40
- ▶対象 子育て中の人5人程度（お子さんと一緒に参加も可）
- ▶内容 子育て相談員とお話
- ▶申込 2/22㊄から

中央公民館 ☎368-0133

子ども映画会

- ▶日時 2/25㊄10:00～11:40
- ▶対象 幼児・小学生と保護者80人
- ▶費用 無料
- ▶内容 みんなの童話（4作品）、母をたずねて三千里
- ▶申込 不要

「文化センターまつり」

- ▶日時 3/2㊄9:30～16:00、3/3㊄9:30～14:45
- ▶対象 どなたでも
- ▶費用 無料（一部物販あり）
- ▶内容 利用団体協議会が行う年に1度のお祭り、展示発表、舞台発表など

次世代リーダー（インリーダー）育成研修

- ▶日程 3/16㊄、17㊄
- ▶対象 市内在住の小学5・6年生15人
- ▶費用 500円（材料費）
- ▶内容 野外炊飯やレクリエーションを通じて地域（子ども会等）活動におけるリーダーを養成
- ▶申込 2/3㊄～3/1㊄に費用を添えて直接（先着順）

山王地区公民館 ☎368-6192

多賀城の歴史遺産講座～創建1300年編～

- ▶日時 3/2㊄10:00～11:30
- ▶対象 市内在住または在勤20人
- ▶費用 100円
- *当日、おつりのないように用意してください。
- ▶内容 古代東北の中心地であった多賀城の名前の由来や多賀城に置かれた国府の役割などを学ぶ
- ▶申込 2/10㊄～25㊄に市公式LINEから

春をたのしもう♪ 多肉植物の世界

- ▶日時 3/16㊄10:00～11:30
- ▶対象 市内在住または在勤20人
- ▶費用 2,200円
(参加費200円、材料費2,000円)
- *当日、おつりのないように用意してください。
- ▶内容 春らしさを感じる多肉植物の寄せ植えを1鉢作る
- ▶申込 2/17㊄～3/8㊄に市公式LINEから

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

ぷくぷく測定

- ▶日時 2/20㊄10:30～11:00
- ▶対象 乳幼児親子10組
- ▶内容 成長を記録しよう
- ▶申込 2/16㊄まで

チャレンジ教室

- ▶日時 2/21㊄15:15～16:00
- ▶対象 小学生20組
- ▶内容 ニュースポーツに挑戦しよう
- ▶講師 和泉匡倫氏、和泉真喜子氏（多賀城市民スポーツクラブ）
- ▶申込 2/7㊄から

おはなしぱれった

- ▶日時 2/28㊄10:30～11:00
- ▶対象 乳幼児親子10組
- ▶内容 絵本の読み聞かせ、手遊び、誕生会など
- ▶申込 2/14㊄から