

中央公民館 ☎368-0133**海のアートづくり教室
～海藻おしばとハーバリウム～**

- ▶日時 6/8㊥9:30～12:00
- ▶対象 小学生と保護者6組
- ▶費用 1組1,600円
- ▶内容 海岸で海藻採集、海藻おしば・海のアート作成
- ▶申込 5/19㊥～6/2㊥にQRコードリンク先にあるWebフォームから申込み
(申込後6/2㊥までに費用支払)

**シルバー人材センター**

☎368-2350

**入会説明会**

- ▶日時 5/8、22㊥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

【技能講習】**植木剪定**

- ▶日時 6/11㊥、12㊥9:00～16:00
- ▶定員 10人
- ▶内容 植木剪定にかかる基本（座学）・実技
- ▶申込 6/3㊥まで

ハウスクリーニング

- ▶日時 6/18㊥9:00～12:00
- ▶定員 20人
- ▶内容 ハウスクリーニングの基本
- ▶申込 6/7㊥まで

襖・障子張り

- ▶日時 5/28㊥、29㊥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 5/17㊥まで

網戸張り

- ▶日時 6/5㊥9:00～16:00
- ▶定員 10人
- ▶内容 基本と実技など
- ▶申込 5/27㊥まで

【スポット】**はじめてのスマホ（LINE編）**

- ▶日時 5/29㊥10:30～12:00
- ▶定員 10人
- ▶内容 LINEなどSNSの使い方
- ▶申込 5/21㊥まで

はじめてのスマホ（基礎編）

- ▶日時 6/17㊥10:30～12:00
- ▶定員 10人
- ▶内容 電源の入れ方・消しかたなどの操作方法、アプリ・カメラ・ナビの使用方法など
- ▶申込 6/8㊥まで

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 5/3㊥13:30から、5/11㊥11:30から、5/14㊥18:30から、5/23㊥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の人 各回5人
- *他のトレーニングジムなどに登録している人は講習を受けずに利用可。詳しくは問い合わせてください。
- ▶内容 トレーニング室やマシンの使い方の講習
- ▶費用 高校生150円/大人（一般・大学生・専門学校生）200円
- ▶申込 随時（先着順）

健康アップスポーツ教室

- ▶日時 5/10、24㊥14:00～15:00
- ▶対象 65歳以上
- ▶内容 体力アップ、健康アップが目的の運動教室
- ▶費用 800円/回
- ▶申込 電話または直接

健康・スポーツ相談室（運動指導）

- ▶日時 5/3㊥9:30～12:30
5/17㊥18:00～21:00
5/20㊥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（任意）
- ▶申込 実施日前日の17時まで電話または直接

スポーツ指導者派遣

- ▶日程 通年
- ▶場所 希望する場所
- ▶対象 市民
- ▶内容 希望する内容（運動やイベント）に応じて指導者を派遣
- ▶費用 1団体3回まで無料
- ▶申込 派遣希望日の1カ月前まで

おとなの朝活「朝ヨガ」

- ▶日時 5/26㊥7:30～8:30
- ▶場所 さんみらい多賀城イベントプラザ（STEP）
- ▶対象 18歳以上20人（学生除く）
- ▶内容 朝ヨガで心も身体もリフレッシュ
- ▶費用 500円
- ▶申込 5/24㊥まで（先着順）

ビギナーズテニスレッスン

- ▶日時 5/18㊥、21㊥、25㊥、28㊥19:15～20:45
- ▶場所 市民テニスコート
- ▶対象 硬式テニス初心者または初級者の成人
- ▶内容 初心者向けにラケットの握り方、振り方など基本を学ぶ
- ▶費用 800円/回
- ▶申込 実施日前日まで（先着順）

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 ☎368-1109

申込は子育て応援アプリ「たがすく」→「教室申込 オンライン予約」→「離乳食教室」または「親子クッキング」
*アプリ未登録の人は広報裏面ページのアプリQRコードから登録して申し込み

離乳食教室

- ▶費用 100円
- ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具、お気に入りのおもちゃ、おむつ (①、②コースの人は、バスタオルもお持ちください。)

①ごっくんコース

- ▶日時 5/16☎10:00~11:30 (受付9:45から)
- ▶対象 4~6カ月児

②もぐもぐコース

- ▶日時 5/31☎10:00~11:30 (受付9:45から)
- ▶対象 7~11カ月児

③ぱくぱくコース

- ▶日時 5/29☎10:00~11:00 (受付9:45から)
- ▶対象 11~18カ月児

親子クッキング

- ▶日時 6/6☎10:00~11:30 (受付9:45から)
- ▶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、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

「米粉でつくろう! アンパンマンぱん」

- ▶日時 5/30☎10:00~11:30
- ▶対象 2歳以上の幼児と保護者8組
- ▶内容 親子クッキング(米粉)パン・かぼちゃのポターージュ)
- ▶費用 親子1組400円
- ▶講師 chanto_cook 優しい易しい料理教室 坂本陽子氏
- ▶申込 5/16☎から

どこでもハッピー in 大代地区公民館

- ▶日時 5/28☎10:00~11:30
 - ▶対象 乳幼児と保護者
 - ▶内容 すくっぴーひろばのスタッフによる遊びの出前
 - ▶申込 不要
- *児童館・児童センターとの共催事業

子育て講話

- ▶日時 6/3☎10:00~11:30
- ▶対象 乳幼児の保護者
- ▶内容 「知って納得 子どものイヤイヤ」
0~3歳までの子どもの発達と関わりについて
- ▶講師 (一財)生涯学習開発財団認定マスターコーチ 遠藤ミユ氏
- ▶申込 5/20☎から

八幡保育所 ☎367-5200

みんなであそぼう!

- ▶日時 5/22☎10:30~11:00
- ▶対象 市内在住の未就学児(0~6歳児)と保護者10組
- ▶内容 親子でふれあいあそびなどを楽しむ
- ▶申込 5/21☎まで

西部児童センター ☎368-4142

受付時間9:00~16:30 申し込みは電話または直接

チャレンジ教室

- ▶日時 5/15☎15:15~16:00
- ▶対象 小学生20人
- ▶内容 ニュースポーツに挑戦
- ▶講師 多賀城市民スポーツクラブ 和泉匡倫氏、和泉眞喜子氏
- ▶申込 5/1☎から

おはなしぱれった

- ▶日時 5/22☎10:30~11:00
- ▶対象 乳幼児親子
- ▶内容 絵本やパネルシアターとお誕生会
- ▶申込 5/8☎から

ジュニアリーダーと遊ぼう

- ▶日時 5/25☎10:30~11:30
- ▶対象 小学生20人
- ▶内容 エステパンの皆さんと遊ぼう
- ▶申込 5/11☎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で

あそびのひろば 特別バージョン

- ▶日時 5/11☎
①14:00~15:00 (幼児親子)
②15:30~16:30 (小中高生)
- ▶対象 どなたでも
- ▶内容 みんなで身体を思いきり動かして楽しもう

すくすく測定

- ▶日時 5/25☎、6/5☎
- ▶対象 あそびにきた方どなたでも
- ▶内容 身長・体重測定

あつまれ0~1歳児

- ▶日時 5/17☎10:30~11:00
- ▶対象 0~1歳児と保護者
- ▶内容 手あそびうたや親子のふれあいあそび

志引保育所 ☎368-9887

保育所で遊ぼう!

- ▶日時 5/29☎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 「わらべうたを楽しもう」子育てについての相談など
- ▶申込 5/28☎まで

桜木保育所 ☎794-7253

保育所で遊ぼう!

- ▶日時 5/29☎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 保育所の玩具で遊ぼう! 子育てについての相談
- ▶申込 5/28☎まで