

西部児童センター

 ☎ 368-4142
 受付時間 9:00-16:30
 対象 市内在住者限定

ホールであそぼう


- ▶対象 小学生 20人
- ▶日時 29㊦15:00-15:45
- ▶内容 体をいっぱい動かす遊び
- ▶申し込み 15㊦から

ぶくぶく測定

- ▶対象 乳幼児親子 8組
- ▶日時 12㊦10:30-11:00
- ▶内容 お子さんの成長を記録しましょう
- ▶申し込み 4㊦から

おはなしばれった

- ▶対象 乳幼児親子 8組
- ▶日時 20㊦10:30-11:00
- ▶内容 手遊びや絵本の読み聞かせ
- ▶申し込み 6㊦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

- ▶対象 市内在住・在勤者 ▶会場 総合体育館
- ▶日時 17㊦10:00-12:00 ▶費用 無料
- ▶内容 シニアから子どもまで楽しめる「走らないサッカー」体験会
- ▶申し込み 16㊦まで

短期運動教室「チャレンジプログラム」

- ▶対象 一般男女 10人 ▶会場 総合体育館
- ▶日時 ズンバ 2/4、2/18㊦10:30-11:30
 ピラティス 2/5、2/19㊦10:30-11:30
 バレトン 3/4、3/18㊦10:30-11:30
 コンディショニングストレッチ 3/11、3/25㊦10:30-11:30
- ▶費用 5,600円(全8回)、3,000円(4回)、800円(1回)
- ▶内容 初心者の方も楽しく健康美を目指しましょう。
- ▶申し込み 実施日2日前まで

おとなの朝活「朝トレ～姿勢改善トレーニング講座～」

- ▶対象 18歳以上 10人 ▶会場 総合体育館
- ▶日時 17㊦10:30-11:30 ▶費用 500円
- ▶内容 猫背などの姿勢をトレーニングで解消し、良い姿勢を手に入れましょう。
- ▶申し込み 10㊦まで

おとなの朝活「朝ヨガ」

- ▶対象 18歳以上 15人 ▶会場 総合体育館
- ▶日時 17㊦7:30-8:30 ▶費用 500円
- ▶内容 月1回の日曜日の朝にヨガで心も身体もリラックス。
- ▶申し込み 10㊦まで

健康・スポーツ相談室

- ▶対象 中学生以上 3人/回 ▶会場 総合体育館
- ▶日時 ①12㊦14:00-17:00(運動のみ)、②17㊦9:00-12:00(運動のみ)、③26㊦18:00-21:00(運動・栄養)
- ▶費用 1,000円/回。別途初回登録料500円
- ▶内容 体組成計の測定結果を基に要望に沿った運動指導・栄養指導を行います。1人40分。
- ▶申し込み 実施日の前日17時まで

鶴ヶ谷児童館

 ☎ 362-0763
 受付時間 9:00-16:30
 対象 市内在住者限定

「すきっぷ」つるちゃん(幼児クラブ)


- ▶対象 今年度で3歳になる幼児と保護者
- ▶日時 20㊦11:00-11:40
- ▶内容 親子でテーマ遊びや工作をします
- *参加には登録が必要です。

つるちゃん

- ▶対象 ①乳幼児親子
 ②子育て中の人
 ③0-1歳の乳幼児と保護者
- ▶日時 ①21㊦9:00-12:00
 ②28㊦11:00-11:40
 ③14、2/4㊦10:30-11:00
 ④27、2/3㊦11:00-11:40
- ▶内容 ①ホールやロビーでおもちゃで遊ぼう
 ②ママ同士で楽しく交流しながらさまざまなことに挑戦
 ③ふれあいあそび、身体測定
 ④子育て相談員とお話

つるっこ

- ▶対象 ①小学生 ②小学4-6年生 ③中学生
- ▶日時 ①18㊦-20㊦(*1)、29㊦(*2) 15:00-16:00
 ②16㊦14:00-15:00
 ③2/6㊦11:00-12:00、15:00-16:00
- ▶内容 ①一つの素材でじっくり遊ぶ(*1)、「あやとり&お手玉」検定日(*2) ②高学年向け活動 ③中学生が優先的に遊べる時間

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

おしゃべり広場

- ▶対象 ①0-6カ月の乳児と母親 8組
 ②7-12カ月の乳児と母親 8組
- ▶日時 ①15㊦、②22㊦13:30-14:30
- ▶内容 ママの情報交換と交流。みんなでおしゃべりします。
- ▶申し込み ①11㊦㊦から、②18㊦から

身長体重測定


- ▶対象 乳幼児
- ▶日時 ①18㊦、②25㊦9:00-11:45、13:00-15:45
- ▶内容 身長体重測定、発育相談
- ▶申し込み 不要

あそぼう♪1才児

- ▶対象 平成31年2月2日-令和2年3月2日生まれの親子8組
- ▶日時 2/2、2/16、3/2㊦3回コース各回10:00-11:00
- ▶内容 親子の交流、季節の遊びなど
- ▶申し込み 19㊦-25㊦(申し込み多数の場合抽選)

新聞紙で遊ぼう

- ▶対象 2歳以上の親子8組
- ▶日時 2/4㊦10:00-11:00
- ▶内容 親子で新聞紙を使って遊ぼう
- ▶申し込み 21㊦から

市民活動サポートセンター

 ☎ 368-7745

TSR(多賀城から、持続可能な関係性を探る)会議2020「誰一人取り残さない」地域を目指して

- ▶対象 市民、企業、NPO、自治会・町内会、行政ほか
- ▶定員 40人程度(オンライン形式 Zoom)
- ▶日時 22㊦13:30-16:30 ▶費用 無料
- ▶ゲスト 寛裕介氏(NPO法人issue+design/慶応義塾大学大学院特任教授)
- ▶内容 誰もが暮らしやすい地域を目指す会議。テーマ：障害者、貧困、外国人労働者、LGBT、化学物質過敏症、発達障害
- ▶申し込み 申込フォームか電話(先着順)

データde なにすや?! おらいのまち(町内会)を聞いてください!!

- ～おらいのまちの今昔そしてこれから～
- ▶対象 市内の自治会・町内会、これから活動したい人
- ▶定員 30人(10団体程度)
- ▶日時 23㊦18:00-20:00 ▶費用 無料
- ▶持ち物 筆記用具、町内会・地域のトピックネタ
- ▶内容 市の人口統計データを用いグラフを作り、まちの動向やこれからのまちづくりのヒントをさぐります。町内会・地域同士の情報交換・交流にも役立ててください。
- ▶申し込み 電話(先着順)

離乳食教室 ☎内線616

- 受付時間 ①9:30から②10:45から
- 会場 母子健康センター

はじめてコース

- ▶対象 4-6カ月児
- ▶日時 22㊦①②、2/16㊦①②(約1時間)
- ▶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、必要時ミルク
- ▶申し込み 1月分は15㊦まで、2月分は2/9㊦まで

すてっぴあっぴーコース

- ▶対象 7-11カ月児
- ▶日時 2/3㊦①②(約1時間)
- ▶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、必要時ミルク
- ▶申し込み 27㊦まで

市立図書館(おはなし会 定員各10人)

☎ 368-6226

場所	日程	時間	読み手
市立図書館	毎週㊦*1	14:00-14:30	図書館スタッフ
	6㊦*2	11:00-11:30	よつぱのクローバー
	13㊦ 27㊦		スキップ♪
山王分室	1月は休み		
大代分室	13㊦ 27㊦	10:30-11:30	カンガルー読書会

- *1 2日を除く
- *2 赤ちゃんおはなし会
- ▶受け付け 市立図書館、分室/当日、直接会場にて

中央公民館

☎ 368-0133
 受付時間 9:00-17:00

おうちでバレトン(オンラインZoom講座)

- ▶対象 市内在住・在勤者 80人 ▶費用 無料
- ▶日時 19、26、2/2、2/9㊦10:30-11:30
- ▶内容 バレトンとはフィットネス、バレエ、ヨガの要素を融合したニューヨーク発のエクササイズ。ビデオ会議アプリ「Zoom」で参加できます。
- ▶申し込み 5㊦からQRコードより

むくみゼロでリフレッシュ!!

- 頑張る女性のリンパマッサージ講座**
- ▶対象 市内在住の20歳以上の女性 10人
- ▶日時 22㊦10:00-11:45 ▶費用 700円
- ▶内容 冷えやむくみを解消するリンパマッサージを習得し、自宅で手軽にリフレッシュできるセルフケアの方法を学びます。
- ▶申し込み 5㊦-15㊦ 費用を添えて直接(先着順)

子ども映画会

- ▶対象 幼児・小学生と保護者 25人
- ▶日時 30㊦10:00-11:30 ▶費用 無料
- ▶内容 まんが日本昔ばなし、ニルスのふしぎな旅
- ▶申し込み 不要

カラーイラスト教室

- ▶対象 市内在住の小学5・6年生 14人
- ▶日時 2/7㊦10:00-12:00 ▶費用 500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
- ▶申し込み 16㊦-26㊦ 費用を添えて直接(先着順)

お片づけ&コミュニケーション講座

- ごきげん!カンタン!リラックス!**
- ▶対象 市内在住の小学生以下の子どもの保護者 24人
- ▶日時 2/10㊦10:00-11:45 ▶費用 300円
- ▶内容 ママも子どももお片づけ上手になるコツとコミュニケーション方法を学びます。
- ▶申し込み 19㊦-29㊦ 費用を添えて直接(先着順)

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(定員10人)**
- ▶日時 26㊦、27㊦9:00-16:00
- ▶内容 基本と実技など ▶申し込み 18㊦まで

ハウスクリーニング(定員10人)

- ▶日時 20㊦9:00-12:00
- ▶内容 基本と道具・洗剤の種類と使用方法、実技など
- ▶申し込み 12㊦まで

自動車運転適性診断講習(定員各日30人)

- ▶日時 28㊦、29㊦、2/1㊦10:00-15:00の間で20分程度(受付時に日時を確定。先着順)
- ▶内容 ドライブシミュレーターを使用したの自動車運転診断
- ▶申し込み 20㊦まで

教室

- 折り紙教室(定員10人)**
- ▶日時 2/9㊦、2/12㊦9:30-12:00
- ▶内容 「花くす玉・八角箱」の作成
- ▶申し込み 2/2㊦まで