



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、祝日などの関係で変更になる場合があるため問い合わせてください。

【教室】3カ月（4～6月）コース

パソコン（初級）

- ▶日時 第2・3・4㊦13:30～16:00
- ▶定員 20人
- ▶内容 基本操作、ワード・エクセルの使い方、インターネット・メールの使い方など
- ▶申込 4/2㊦まで

パソコン（中級）

- ▶日時 第2・3・4㊦9:30～12:00
- ▶定員 20人
- ▶内容 画像入りの文書作成、はがきの宛名・文面作成印字、お小遣い帳・住所録の作成、インターネットのセキュリティなど
- ▶申込 4/3㊦まで

日曜大工

- ▶日時 第1・2・3・4㊦9:30～12:00
- ▶定員 20人
- ▶内容 押し入れスノコ、ちり取り、踏み台作成など
- ▶申込 3/28㊦まで

書道

- ▶日時 第1・3㊦13:30～16:00
- ▶定員 20人
- ▶内容 漢字やひらがな等を上手に書くための基本事項・法則など
- ▶申込 3/28㊦まで

手芸

- ▶日時 第2・4㊦13:30～16:00
- ▶定員 20人
- ▶内容 編み物によるグッズの作成（ベスト、ソックス、ストール、セーター、帽子など）
- ▶申込 4/1㊦まで

俳句

- ▶日時 第1・3㊦9:30～12:00
- ▶定員 20人
- ▶内容 俳句の基本、添削指導と句会
- ▶申込 3/26㊦まで

英会話

- ▶日時 第1・3㊦10:00～11:30
- ▶定員 20人
- ▶内容 自己紹介や簡単な日常会話など
- ▶申込 3/28㊦まで

料理

- ▶日時 第2㊦（月1回）9:30～14:00
- ▶定員 25人
- ▶内容 簡単に・安価な体にやさしい健康料理作りなど
- ▶申込 4/1㊦まで



シルバー人材センター

☎ 368-2350

入会説明会

- ▶日時 3/13㊦、3/27㊦14:00から
- ▶場所 シルバーワークプラザ
- ▶予約 不要
- ▶対象 60歳以上の働く意欲がある健康な人

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 3/17㊦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 3/15㊦まで

ジュニアソフトテニス短期教室

- ▶日時 3/16㊦15:00～16:00、
3/22㊦、3/25㊦16:00～17:00
*雨天予備日 3/26㊦16:00～17:00
- ▶場所 市民テニスコート
- ▶対象 小学生（各日程10人）
- ▶内容 小学生向けのソフトテニス教室
- ▶費用 700円/回
- ▶申込 実施日の前日まで

親子体操教室「おやこdeたいそう」

- ▶日時 3/7㊦、3/14㊦10:30～11:30
- ▶対象 2～4歳の親子20組
- ▶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ながら親子でさまざまな体操を行う。
- ▶費用 4回2,400円（700円/回）
- ▶申込 実施日の前日まで

健康・スポーツ相談室（運動指導）

- ▶日時 3/5㊦14:00～17:00、
3/16㊦9:30～12:30、
3/22㊦18:00～21:00
- ▶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 実施日の前日17時まで

トランポリン&レクリエーションスポーツ体験会

- ▶日時 3/23㊦10:15～11:30
- ▶場所 さんみらい多賀城イベントプラザ（STEP）
- ▶対象 3歳以上（未就学児はオムツがとれていること）
- ▶内容 トランポリンのほか、2種目のレクリエーションを体験
- ▶費用 700円/人
- ▶申込 先着順

3月のイベント情報

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で

すくっぴー親子DE食育

- ▶日時 3/26㊦10:00～11:30
- ▶対象 2歳以上の幼児と保護者8組
- ▶内容 祝！創建1300年！古代米香味みそ焼きおにぎりをつくろう
- ▶講師 市栄養士
- ▶申込 3/12㊦から

おたんじょう会

- ▶日時 3/29㊦10:00～10:30
- ▶対象 3月生まれの乳幼児と保護者
- ▶内容 冠のプレゼント、スタッフからのおたのしみ
- ▶申込 3/15㊦から
- *誕生日以外の人は申込不要

身長体重測定

- ▶日時 3/25㊦、4/8㊦10:00～11:00
- ▶対象 乳幼児と保護者
- ▶内容 身長体重の測定、発達相談
- ▶申込 不要（当日受付）

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

ホールであそぼう

- ▶日時 3/18㊦15:00～15:45
- ▶対象 小学生20人
- ▶内容 センターの遊戯室で体を動かそう
- ▶申込 3/4㊦から

ジュニアリーダーとあそぼう

- ▶対象 小学生20組
- ▶日時 3/23㊦10:30～11:30
- ▶内容 エステパンさんの皆さんと体を動かそう
- ▶申込 3/9㊦から

チャレンジ教室

- ▶日時 3/27㊦15:15～16:00
- ▶対象 小学生20人
- ▶内容 ニューススポーツに挑戦！
- ▶講師 和泉匡倫氏、和泉眞喜子氏
(多賀城市民スポーツクラブ)
- ▶申込 3/13㊦から

山王地区公民館 ☎368-6192

ケアブレンドカフェ山王地区公民館

- ▶日時 3/9㊦14:00～16:00
- ▶対象 小学生
- ▶内容 学生たちが小学生の遊び相手になり、交流するイベント（地域講座、ゲーム大会、祭りコーナーなど）を開催
- *ゲーム大会の事前受付方法などは、チラシや市公式SNSを確認してください。
- ▶費用 無料
- ▶持ち物 上靴、外靴を入れる袋、水分補給用飲料

市民活動サポートセンター

☎368-7745

次世代セッション

「きっかけのきっかけトーク」

- ▶日時 3/10㊦14:00～15:00
- ▶場所 市立図書館
- ▶対象 どなたでも
- ▶内容 学生で起業した若者起業家と現役学生生活動家によるトークセッション。中高生をはじめ、何かを始めたい人へ贈る一歩踏み出したくなるお話を
- ▶ゲスト 中野柊一郎氏(一般社団法人manaco共同代表)、佐々木湧雅氏(尚絅学院大学4年 きっかけのきっかけになる超活動者)
- ▶申込 電話、センター窓口、または申込フォーム



多賀城のまちの未来を描く フューチャーセッション

- ▶日時 3/17㊦10:00～12:00
- ▶定員 20人程度
- ▶内容 多賀城のよいところ、気になるところ、解決のアイデアをあれこれ話し合う
- ▶申込 電話、窓口、または申込フォーム



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

すくすく測定

- ▶日程 3/25㊦、4/10㊦
- ▶対象 遊びに来た人どなたでも
- ▶内容 身長・体重測定

小学生あそびのひろば

- ▶日時 3/27㊦9:00～12:00
- ▶対象 小学生
- ▶内容 春休みの特別企画！どんなおもちゃがあるかは来てからのお楽しみ

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

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

動脈硬化を予防！減脂（ヘルシー）血管生活

- ▶日時 3/5㊦10:00～11:00
- ▶定員 15人
- ▶内容 動脈硬化予防についての話
- ▶講師 市健康長寿課

ニューススポーツをしよう！

- ▶日時 3/19㊦10:00～11:30
- ▶定員 15人
- ▶内容 「いつでも・誰でも・どこでも」できるスポーツで遊ぼう
- ▶講師 市レクリエーション協会 和泉匡倫氏