

大野田センターだより 10月

〒982-0014 仙台市太白区大野田5丁目23-5

TEL：022-247-1005

FAX：022-797-1711

e-mail：oonodaroujinnhukusi@w6.dion.ne.jp 指定管理者：（社福）仙台市社会福祉協議会



申込み受付中

《 終活セミナー「おひとり様の終活」 》

定員30名

10月4日（土）13:30～14:30

講師：相続診断士 佐藤 氏

持物：筆記用具

“終活”何から始めていいかわからない方に知っておきたい5つのポイントを解説します。

申込み開始 9/23(火・祝)9:30～

《 音楽療法 》

10月2日（木）10:00 ～ 11:15

講師：音楽療法士 白木 沙織 氏

ゆったりとした音楽にあわせてストレッチをしたり、唱歌・童謡を歌ったりします



定員40名

《 フィットネスフラ 》

10月5日（日）、19日（日） 各日10:00 ～ 12:00

講師：フィットネスフラインストラクター 黒田 千雪 氏



定員20名

ダンス愛好会 メンバー募集のお知らせ

活動日：毎月第一、第三土曜

講師：菅野恵子先生

健康増進、リズム的生活の向上、仲間との交流などの効果があります。一緒に社交ダンスを楽しみましょう。



行政書士による無料相談

10月16日（木）13:00～14:30

相続手続き、遺言書などの生前対策、成年後見についてお気軽にご相談ください。

催しや講座の様様を写真撮影して館内に掲示させていただく場合があります。ご了承ください。

申込み開始 10/1(水)9:30～

《 美Bodyメイキングトレーニング 》

定員20名

10月12日（日）10:00 ～ 12:00

～ペットボトルをダンベルにして楽しく筋トレしましょう！～

持物：飲み物・ヨガマット又はバスタオル・500ml程度のペットボトル2本

講師：パーソナルフィットネストレーニングトレーナー

レジスタントトレーニングトレーナー 黒田 千雪 氏

《 懐かし名画劇場Vol.4 「キューポラのある街」 》

10月12日（日）13:00 ～ 15:00

定員40名

吉永小百合をスターダムに押し上げた名作。浦山桐郎監督デビュー作。

《 うたごえ広場 》 リクエストも受け付けます

10月13日（月・祝）10:00 ～ 12:00

往年のヒット曲をみんなで歌いましょう

定員30名

《 カラオケ開放 》

10月13日（月・祝）13:00 ～ 15:00

お好きな曲を歌ってください！

定員30名



申込み開始 10/12(日)9:30～

《 いきいきサロン～フレイル予防の簡単エクササイズ 》

10月21日（火）13:00 ～ 14:15

*水分補給の飲み物を忘れずお持ちください。

定員30名

軽快な音楽映像に合わせて楽しくストレッチ。Let's enjoy 貯筋ライフ！

《 簡単ピラティス&ボディメンテナンス 》

10月26日（日）10:00 ～ 12:00

講師：ピラティスインストラクター 黒田 千雪 氏

持ち物：ヨガマット、飲み物

体幹を鍛えて日常生活をしやすく！

定員20名



《 いきいき健幸生活 》

10月30日（木）13:00 ～ 14:30

定員30名

講師：仙台市健康福祉事業団 健康増進センター 運動指導員 三浦氏

レッツフレイル予防！ 自宅でも継続して行える健幸体操を紹介します

10月の日程表										(・愛好会 ◎教室 ★講座 ☆その他行事)											
日	曜日	時間	和室1	和室2	リハビリ室	大広間	茶室	談話室	ゲートボール場	日	曜日	時間	和室1	和室2	リハビリ室	大広間	茶室	談話室	ゲートボール場		
1	水	午前			//	・大野田元気塾	・大野田吟詠	青葉控室		16	木	午前			・卓球愛好会						
		午後	・囲碁将棋		//		・虹の会				午後	・囲碁将棋			・卓球愛好会		・ひつじの会	☆行政書士相談			
2	木	午前			//	★音楽療法		青葉控室		17	金	午前			//	・日本の歌愛唱会			・カトレア		
		午後	・囲碁将棋		//	・すずめ&レク	・ひつじの会				午後	・囲碁将棋			//	★介護予防(包括)	・凜りん				
3	金	午前			//	・日本の歌愛唱会		・ふきのとう	・カトレア	18	土	午前			//	・手話ソング					
		午後	・囲碁将棋		//	・ガーベラ	・凜りん				午後	・囲碁将棋			//	・ダンス愛好会	・虹の会				
4	土	午前			//	・ダンス愛好会				19	日	午前			//	★フィットネスフラ	・暖				
		午後	・囲碁将棋		//	★終活セミナー		・手話ソング			午後	・囲碁将棋			//	・すずめ&レク					
5	日	午前			//	★フィットネスフラ	・暖			20	月	午前	休館日								
		午後	・囲碁将棋		//						午後										
6	月	午前	休館日								21	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜		・ピアノの会		
		午後										午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	★いきいきサロン					
7	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜		・ピアノの会		22	水	午前			//	◎フラワー教室午前	・大野田吟詠	実習生控室			
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・健康歌謡愛好会					午後	・囲碁将棋			//	◎フラワー教室午後					
8	水	午前			//	◎絵手紙教室午前	実習生控室			23	木	午前	◎謡曲教室		//	・すこやかヨガ午前	実習生控室				
		午後	・囲碁将棋		//	◎絵手紙教室午後	☆税理士相談				午後	・囲碁将棋			//	・すこやかヨガ午後	・折紙愛好会				
9	木	午前	◎謡曲教室		//	・すこやかヨガ午前	実習生控室			24	金	午前			//	◎六和功教室金曜			・カトレア		
		午後	・囲碁将棋		//	・すこやかヨガ午後	・折紙愛好会				午後	・囲碁将棋	★マッサージ		・ガーベラ	★マッサージ					
10	金	午前			//	◎六和功教室金曜			・カトレア	25	土	午前			//	◎民謡教室					
		午後	・囲碁将棋	★マッサージ		・ガーベラ	★マッサージ				午後	・囲碁将棋			//						
11	土	午前			//	◎民謡教室	◎茶道①②			26	日	午前			//	★ピラティス	・暖				
		午後	・囲碁将棋		//	☆区老連	・茶道愛好会				午後	・囲碁将棋			//		・中中				
12	日	午前			//	★美Body	・暖			27	月	午前	休館日								
		午後	・囲碁将棋		//	★映画上映会					午後										
13	月・祝	午前			//	★うたごえ広場				28	火	午前			・卓球愛好会	・いちごの会		・ピアノの会			
		午後	・囲碁将棋		//	★カラオケ開放					午後	・囲碁将棋			・卓球愛好会	・健康歌謡愛好会					
14	火	午前	休館日								29	水	午前			//	・大野田元気塾				
		午後										午後	・囲碁将棋		//		・椿				
15	水	午前	休館日								30	木	午前			・卓球愛好会					
		午後										午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	★フレイル予防	・藤華会				
備考	富沢地域包括支援センター相談日：10月10日(金) 10：00～12：00 税理士による無料相談日：10月8日(水) 13：00～14：30 行政書士による無料相談日：10月16日(木) 13：00～14：30									31	金	午前			//	★eスポーツ		★eスポーツ	・カトレア		
													午後	・囲碁将棋		//		・凜りん			