

# 大野田センターだより 2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

## 申し込み開始 1/22(木)9:30~

### 《フィットネスフラ》

定員各回20名

①2月1日(日) ②2月15日(日) ③3月1日(日) 各日とも10:00 ~ 12:00

講師:フィットネスフライストラクター 黒田 千雪 氏

### 《カラオケ開放》

お好きな歌を思う存分歌ってください。

定員30名

2月1日(日) 13:00 ~ 15:00

## 申し込み開始 1/29(木)9:30~

### 《美Bodyメイキングトレーニング》

定員20名

2月8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

レジスタンストレーニングトレーナー 黒田 千雪 氏

### 《いきいきサロン~フレイル予防の簡単リズムエクササイズ♪》

2月10日(火) 13:00 ~ 14:15

定員30名

軽快な音楽映像に合わせて楽しくストレッチ。

催しや講座の模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。ご了承願います。

## 申し込み開始 2/6(金)9:30~

### 《シニア学習講座「正しい筋トレやストレッチングで身体のコリをほぐしましょう!」》

2月19日(木) 13:30~ 15:00

定員30名

講師:東北文化学園大学リハビリテーション学科 阿部 玄治 氏

### 《簡単ピラティス&ボディメンテナンス》

定員20名

2月22日(日) 10:00 ~ 12:00

体幹を鍛えて日常生活をしやすく!

持ち物:ヨガマット、飲み物

講師:ピラティスインストラクター 黒田 千雪 氏

### 《懐かし名画劇場 Vol.7 「二十四の瞳」》

定員40名

2月23日(月・祝) 10:00 ~ 12:45

瀬戸内の小島で教師と12人の子どもが絆を育む。戦争が彼らの人生を変えていく姿を描く感動作。

## 申し込み開始 2/19(木)9:30~

### 《うたごえ広場》

リクエストも受け付けます。



定員30名

3月1日(日) 13:00 ~ 15:00

往年のヒット曲をみんなで歌いましょう。

### 《衛生講話「春に気をつけたい高齢者の体調変化

~寒暖差・花粉症・自律神経失調症など~》

定員30名

3月4日(水) 13:00~ 14:00

講師:クリニックソアーズ 医師 畠山 秀彦 氏

お願い:講座の受講はマナーとして途中で帰らず、最後までご参加にご協力ください。

キャンセル待ちの方がいますので、欠席する場合は必ずご連絡ください。

## ---- 趣味の教室・愛好会ステージ発表会 ----

### ► 2/20(金)10:00~

- 1. 民謡教室
- 2. 健康歌謡愛好会
- 3. ピアノの会
- 4. 大野田吟詠
- 5. 椿(カラオケ)
- 6. 暖(カラオケ)
- 7. 凜りん(カラオケ)
- 8. 日本の歌愛唱会

### ► 2/21(土)10:00~

- 1. 謡曲教室
- 2. 囲碁将棋愛好会
- 3. すずめ&レク
- 4. 手話ソング
- 5. 六和功教室
- 6. 藤華会(日本舞踊)
- 7. ダンス愛好会
- 8. ガーベラ(社交ダンス)

## 趣味の教室・愛好会作品展

### ► 2/17(火)~22(日) 1Fロビー

絵手紙教室、ポーセラーツ＆グラスアート、いちごの会(絵手紙)、ふきのとう(絵手紙)、ひつじの会(編物)、折紙愛好会

## 2月の日程表

(・愛好会 ◎教室 ★講座 ☆その他行事)