

大野田センターだより 4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

◎仙台市内にお住いで60歳以上の方が利用できる施設です。

申込み開始 3/27(金)9:30~

《 美Bodyメイキングトレーニング 》

定員20名

4月12日(日) 10:00 ~ 12:00

大人のための「動ける体」づくり。筋力、筋持久力を鍛えます。

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

《 フィットネスフラ 》

定員20名

4月19日(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



申込み開始 4/4(土)9:30~

《 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月 》

①4月19日(日)、②29日(水・祝) 13:00 ~ 14:15

定員30名

*①、②どちらか一方の申し込みです。

*水分補給の飲み物を忘れずお持ちください。

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!

趣味の教室・愛好会発表会(2/20~21)と作品展(2/17~22)を開催しました

民謡教室



謡曲教室



六和功教室



ガーベラ(社交ダンス)



日本の歌愛唱会



絵手紙教室



絵手紙教室の作品展示

申込み開始 4/10(金)9:30~

《 簡単ピラティス&ボディメンテナンス 》

4月26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



定員20名

《 篠笛コンサート 》

4月26日(日) 13:30 ~ 15:00

出演: 篠笛サークル"風"のみなさん

清らかで透明な音色をさまざまなジャンルの曲にのせてお届けします。



定員40名

《 懐かし名画劇場 Vol.9 「男はつらいよ 柴又慕情」 》

4月29日(水・祝) 10:00 ~ 12:00

定員40名

マドンナに吉永小百合を迎え、父娘の葛藤と寅さんの恋を描く人情喜劇。

申込み開始 4/24(金)9:30~

《 フィットネスフラ 》

5月3日(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

《 美Bodyメイキングトレーニング 》

定員20名

5月10日(日) 10:00 ~ 12:00

大人のための「動ける体」づくり 筋力、筋持久力を鍛えます

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

催しや講座の様子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。

4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	
1	水	午前			・卓球愛好会	・大野田元気塾	・大野田吟詠			
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会		・虹の会			
2	木	午前			//	★音楽療法				
		午後	・囲碁将棋		//	・すずめ&レク	・ひつじの会			
3	金	午前			//	・日本の歌愛唱会		・ふきのとう	・カトレア	
		午後	・囲碁将棋		//	・ガーベラ				
4	土	午前			//	・手話ソング				
		午後	・囲碁将棋		//	・ダンス愛好会				
5	日	午前			//	★フィットネスフラ	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//					
6	月	午前	休館日							
		午後	休館日							
7	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜		・ピアノの会		
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会					
8	水	午前			//	◎絵手紙教室午前				
		午後	・囲碁将棋		//	◎絵手紙教室午後	・椿			
9	木	午前	◎謡曲教室		//	・すこやかヨガ午前				
		午後	・囲碁将棋		//	・すこやかヨガ午後	・藤華会	・折紙愛好会		
10	金	午前			//	◎六和功教室金曜			・カトレア	
		午後	・囲碁将棋	★マッサージ		・ガーベラ	★マッサージ			
11	土	午前			//	◎民謡教室	◎茶道①②			
		午後	・囲碁将棋		//	☆区老連	・茶和楽会			
12	日	午前			//	★美Body	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//		・北北			
13	月	午前	休館日							
		午後	休館日							
14	火	午前			・卓球愛好会	・健康歌謡愛好会		・ピアノの会		
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会					
15	水	午前			//	◎フラワー教室午前				
		午後	・囲碁将棋		//	◎フラワー教室午後				
備考	富沢地域包括支援センター相談日：4月10日（金）10：00～12：00 税理士による無料相談日：4月8日（水）13：00～14：30 行政書士による無料相談日：4月16日（木）13：00～14：30									

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	
16	木	午前			・卓球愛好会					
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・すずめ&レク	・ひつじの会	☆行政書士相談		
17	金	午前			//	・日本の歌愛唱会			・カトレア	
		午後	・囲碁将棋		//					
18	土	午前			//	・ダンス愛好会				
		午後	・囲碁将棋		//	・手話ソング	・虹の会			
19	日	午前			//	★フィットネスフラ	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//	★いきいきサロン				
20	月	午前	休館日							
		午後	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	・囲碁将棋		・卓球愛好会					
22	水	午前			//	・大野田元気塾	・大野田吟詠			
		午後	・囲碁将棋		//		・椿	☆税理士相談		
23	木	午前	◎謡曲教室		//	・すこやかヨガ午前				
		午後	・囲碁将棋		//	・すこやかヨガ午後	・藤華会	・折紙愛好会		
24	金	午前			//	◎六和功教室金曜			・カトレア	
		午後	・囲碁将棋	★マッサージ		・ガーベラ	★マッサージ			
25	土	午前			//	◎民謡教室				
		午後	・囲碁将棋		//					
26	日	午前			//	★ピラティス	・暖	控室		
		午後	・囲碁将棋		//	★篠笛コンサート	・中中			
27	月	午前	休館日							
		午後	休館日							
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		・卓球愛好会	・健康歌謡愛好会				
29	水・祝	午前			//	★映画上映会				
		午後	・囲碁将棋		//	★いきいきサロン				
30	木	午前	休館日							
		午後	休館日							