

大野田センターだより 5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。
◎入浴無料です(入替制)

申込み開始 4/24(金)9:30~

《 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

《 フィットネスフラ 》

定員20名

5月3日(日)、17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 5/1(金)9:30~

《 音楽療法 》

定員40名

5月14日(木) 10:00 ~ 11:30

講師: 音楽療法士 白木 沙織 氏

トーンチャイムを演奏したり、ストレッチもします。



《 カラオケ開放 》

5月17日(日) 13:00 ~ 15:00

好きな曲を思いっきり歌ってください!



定員30名

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。ご了承願います。

お願い: 講座の受講はマナーとして途中で帰らず、最後までの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。

申込み開始 5/8(金)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 》

①5月15日(金)、②19日(火) 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!

《 簡単ピラティス&ボディメンテナンス 》

定員20名

5月24日(日) 10:00 ~ 12:00

持物: ヨガマット、飲み物 体幹を鍛えて日常生活をしやすく!

講師: ピラティスインストラクター 黒田 千雪 氏



申込み開始 5/15(金)9:30~

《 うたごえ広場 》

5月29日(金) 13:00 ~ 15:00

定員30名

往年のヒット曲をみんなで歌いましょう。当日、リクエスト曲を受け付けます。

《 「終活のすすめ ~行政書士による講話」 》

定員30名

5月30日(土) 10:00~11:30

講師: 行政書士・生涯学習コーディネーター 小野寺 崇 氏

「これから」を安心して過ごすため、終活を何から始めてよいのか、わかりやすく学びます。

《 懐かし名画劇場 Vol.10 「12人の怒れる男」 》

5月31日(日) 10:00 ~ 12:00

定員40名

その判断は本当に正しいのか、1票が少年の運命を決める密室の法廷劇。

ヘンリー・フォンダ主演、シドニー・ルメット監督。

申込み開始 5/22(金)9:30~

《 音楽療法 》

定員40名

6月4日(木) 10:00 ~ 11:30

講師: 音楽療法士 白木 沙織 氏



《 シニアの歩き方~膝・股関節の負担を減らす歩き方 》

6月7日(日) 13:30~ 14:30

定員20名

歩き方を実践します。動きやすい服装で来てください。

講師: リハビリサロン楽動ながまち 世古 晋也 氏

5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	金	午前			・卓球愛好会	・日本の歌愛唱会		・ふきのとう	・カトレア	
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・ガーベラ	・フレンド			
2	土	午前			//	・ダンス愛好会				
		午後	・囲碁将棋		//	・手話ソング				
3	日・祝	午前			//	★フィットネスフラ	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//					
4	月・祝	午前	休館日							
		午後	休館日							
5	火・祝	午前	休館日							
		午後	休館日							
6	水	午前	休館日							
		午後	休館日							
7	木	午前	休館日							
		午後	休館日							
8	金	午前			・卓球愛好会	◎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			
9	土	午前			//	◎民謡教室	◎茶道①②			
		午後	・囲碁将棋		//	☆区老連	・茶和楽会			
10	日	午前			//	★美Body	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//					
11	月	午前	休館日							
		午後	休館日							
12	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			☆運営委員会		
13	水	午前			//	◎絵手紙教室午前				
		午後	・囲碁将棋		//	◎絵手紙教室午後	・椿	☆税理士相談		
14	木	午前	◎謡曲教室		//	★音楽療法				
		午後	・囲碁将棋		//	・すずめ&レク	・藤華会	・折紙愛好会		
15	金	午前			//	・日本の歌愛唱会	・大野田吟詠		・カトレア	
		午後	・囲碁将棋		//	★いきいきサロン				
備考	富沢地域包括支援センター相談日：5月 8日(金) 10:00~12:00 税理士による無料相談日：5月13日(水) 13:00~14:30 行政書士による無料相談日：5月21日(木) 13:00~14:30									
16	土	午前			・卓球愛好会	・ダンス愛好会				
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	・手話ソング	・虹の会			
17	日	午前			//	★フィットネスフラ	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//	★カラオケ開放	・北北			
18	月	午前	休館日							
		午後	休館日							
19	火	午前			・卓球愛好会	◎六和功教室火曜				
		午後	・囲碁将棋		・卓球愛好会	★いきいきサロン				
20	水	午前			//	◎フラワー教室午前	・大野田吟詠			
		午後	・囲碁将棋		//	◎フラワー教室午後				
21	木	午前			//	・すこやかヨガ午前				
		午後	・囲碁将棋		//	・すこやかヨガ午後	・ひつじの会	☆行政書士相談		
22	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			
23	土	午前			//	◎民謡教室				
		午後	・囲碁将棋		//					
24	日	午前			//	★ピラティス	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//		・中中			
25	月	午前	休館日							
		午後	休館日							
26	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					
27	水	午前			//	・大野田元気塾	・デジタル民謡			
		午後	・囲碁将棋		//		・椿	☆地域委員会		
28	木	午前	◎謡曲教室		//					
		午後	・囲碁将棋		//	・すずめ&レク	・藤華会	・折紙愛好会		
29	金	午前			//	・健康歌謡愛好会			・カトレア	
		午後	・囲碁将棋		//	★うたごえ広場				
30	土	午前			//	★終活セミナー				
		午後	・囲碁将棋		//					
31	日	午前			//	★映画上映会	・暖			
		午後	・囲碁将棋		//					