

大野田センターだより 11月号

〒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(入替制)

申込み開始 10/23(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月 》

①11月3日(火・祝) ②11月28日(土) とともに13:00 ~ 14:15 定員各日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!

《 美Bodyメイキングトレーニング 》

定員20名

11月8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

申込み開始 10/31(土)9:30~

《 子どもたちと一緒にモルック体験会 》

定員10名

11月12日(木) 13:30 ~ 15:00

モルックは木の棒を投げてピンを倒し、点数を競うゲームです。

大人も子どもも楽しめるアウトドアスポーツに挑戦しませんか?

*当日は動きやすい服装、運動靴で。会場は屋外です。雨天中止



《 笑って過ごしま笑(しょう) 》

定員24名

11月15日(日) 10:30 ~ 12:00

出演: レクリエーションインストラクター こだま さとし 氏

交流レクリエーションで楽しいひとときを過ごしましょう!

*当日は動きやすい服装で。飲み物持参。



《 簡単ピラティス&ボディメンテナンス 》

定員20名

11月22日(日) 10:00 ~ 12:00

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!

講師: ピラティスインストラクター 黒田 千雪 氏



防災訓練実施のお知らせ

日時: 11月6日(金) 9:45~10:15

今回は太白消防署との合同訓練で、消防車やはしご車も出動します。万一に備えた避難訓練ですので、訓練へのご参加とご協力をお願いします。



申込み開始 11/6(金)9:30~

《 懐かし名画劇場 Vol.16 「道」 》

定員 40名

11月23日(月・祝) 10:00 ~ 12:00

名匠F・フェリーニ監督が描く、孤独な旅芸人の愛と悲哀の名作。

《 ハーモニカ演奏会~ハーモニカの音色と共に歌いましょう 》

11月23日(月・祝) 13:30 ~ 15:00

出演: みやぎクロマティックハーモニー

素敵なハーモニカの演奏をお楽しみください。



定員40名

《 フィットネスフラ 》

定員20名

①11月29日(日) ②12月6日(日) とともに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 11/18(水)9:30~

《 シニア学習講座③ 》

「音楽と交流によるコミュニケーションで心の回復力をアップ!」

12月2日(水) 13:30~ 15:00

定員40名

講師: 東北文化学園大学医療福祉学部 教授 作山 美智子 氏

歌と看護とを合わせたコミュニケーションでストレスへの回復力を高めましょう。

《 音楽療法 》

定員40名

12月8日(火) 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、音楽に合わせてストレッチをします。



《大野田はぎの苑 製品展示販売》 11月11日(水)11:00~12:00 1Fロビー

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。

(・愛好会 ◎教室 ★講座 ☆その他行事)

備考	富沢地域包括支援センター相談日：11月13日（金）10：00～12：00
	税理士による無料相談日：11月11日（水）13：00～14：30
	行政書士による無料相談日：11月19日（木）13：00～14：30