

2023 TOMIYA CITY

# 生涯学習 の ススメ

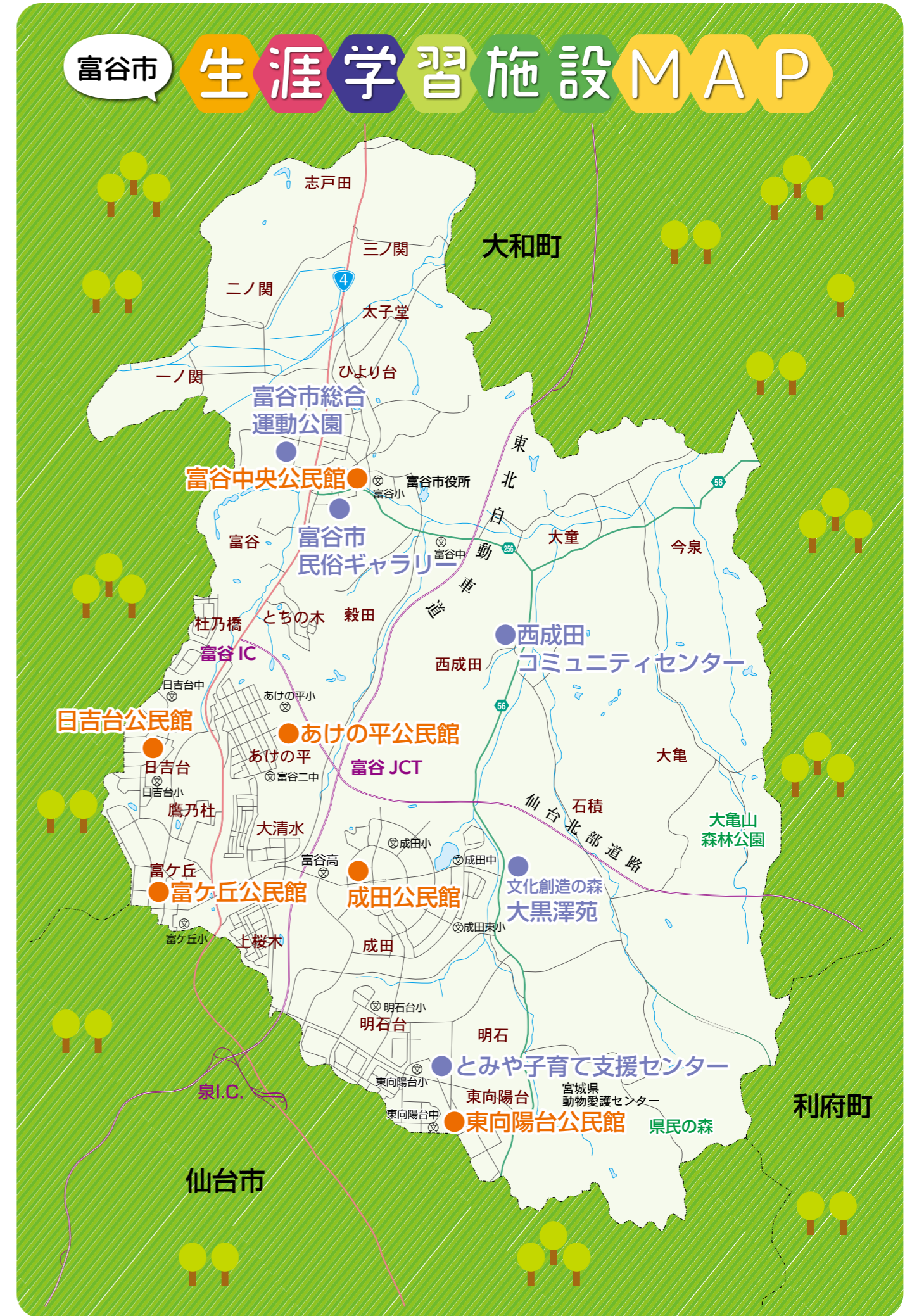


Contents

1 主な生涯学習事業	6 公民館学習講座ジャンル別ガイド	11 日吉台公民館の講座・サークル
2 主な生涯学習団体一覧	7 富谷中央公民館の講座・サークル	12 成田公民館の講座・サークル
3 公民館紹介	8 富ヶ丘公民館の講座・サークル	13 情報サイト
4 幼児学級・講座	9 東向陽台公民館の講座・サークル	14 まなびのカレンダー
5 生きがい学習 とみや学園	10 あけの平公民館の講座・サークル	15 生涯学習施設情報

7~18ページ掲載の  
公民館の学習講座・  
教室の申込方法

綴じ込みの申込書に必要な事項を記入し、5月8日(月)~5月16日(火)までに、最寄りの公民館へ直接お持ちください。





# 富谷市の主な生涯学習団体一覧

## 富谷市 スポーツ協会・スポーツ少年団一覧

◎富谷市スポーツ協会加盟協会 詳細については、生涯学習課 体育振興担当(Tel.358-5400)へお問い合わせください。

No.	協会名	No.	協会名
1	バレーボール協会	8	バドミントン協会
2	ゴルフ協会	9	ソフトボール協会
3	野球協会	10	ターゲット・バードゴルフ協会
4	テニス協会	11	グラウンド・ゴルフ協会
5	卓球協会	12	パークゴルフ協会
6	ゲートボール協会	13	ペタンク協会
7	陸上協会	14	ソフトテニス協会
		15	ハンドボール協会

## ◎富谷市スポーツ少年団 (令和5年3月末現在)

No.	種目	単位団名	No.	種目	単位団名
1	サッカー	あけのいだいらF・C	16	軟式野球	東向陽台スカイラーフ
2		富ヶ丘サッカー	17		富谷エックス
3		富谷FC	18		富谷ストロング
4		TOMIYA CITY FOOTBALL CLUB	19		成田オーシャンイーグルス
5		アルディエンテスポーツクラブ	20		富谷スーパーキッズ
6	バレーボール	富谷フレンズ	21	TNブルーベリーズ	
7		富ヶ丘あおば	22	富谷ユニオンベースボールクラブ	
8		成田ピュアドリームズ	23	富谷柔道	
9	バスケットボール	日吉台キッズ	24	剣道	富ヶ丘剣友会
10		成田ピュアスピリッツミニバスケットボール	25	空手道	富谷空手
11		富谷ベクトルミニバスケットボールクラブ	26		昇道館成田
12		成田中バスケット	27	ハンドボール	HC黒川
13		明石台ミニバスケットボールクラブ	28	アクティブチャイルドプログラム	青空
14	ソフトテニス	JST 富谷			
15		スマッシュ&ボレー			

## 富谷市 子ども会育成会一覧

詳細については、生涯学習課 生涯学習担当(Tel.358-5400)へお問い合わせください。

No.	子ども会育成会名	No.	子ども会育成会名	No.	子ども会育成会名
1	三ノ関子ども会育成会	13	鷹乃杜なかよし子ども会	25	熊谷子ども会育成会
2	志戸田子ども会育成会	14	上桜木子ども会育成会	26	とちの木子ども会育成会
3	穀田子ども会育成会	15	東向陽台一丁目ひばり子ども会育成会	27	あけの平なのはな子ども会育成会
4	大童子子ども会育成会	16	東向陽台二丁目子ども会育成会	28	あけの平二丁目まわり子ども会育成会
5	今泉子ども会育成会	17	東向陽台三丁目さんさん子ども会育成会	29	あけの平レインボー子ども会育成会
6	西成田子ども会育成会	18	サニーハイツ子ども会育成会	30	大清水子ども会育成会
7	太子堂子ども会育成会	19	明石台一丁目まわり子ども会育成会	31	大清水東子ども会育成会
8	ひより台一丁目子ども会育成会	20	明石台二丁目風の子子ども会育成会	32	日吉台一丁目はつらつ子ども会育成会
9	ひより台二丁目子ども会育成会	21	明石台三・四丁目スピリッツ子ども会育成会	33	日吉台二丁目子ども会育成会
10	さくら子ども会育成会	22	明石台五丁目明るい子ども会育成会	34	成田東小学校子ども会育成会
11	富ヶ丘南部子ども会育成会	23	明石台六丁目スマイル子ども会育成会	35	成田小学校子ども会育成会
12	富ヶ丘北部子ども会育成会	24	明石台七丁目レインボー子ども会育成会		

## ◎富谷市ジュニア・リーダーサークル「ありんこ」

### 1. ジュニア・リーダーとは

市町村の子ども会育成連合会に所属し、子ども会活動及び地域社会の振興を図るため、子ども会活動の支援及び地域活動などのボランティア活動を行っている、中学生・高校生の年少リーダーです。

### 2. 富谷市ジュニア・リーダーサークル「ありんこ」について

富谷市ジュニア・リーダーサークル「ありんこ」は、昭和52年に結成され、子ども会活動のお手伝いやその他のボランティア活動に積極的に取り組んでいる中学生・高校生のサークルです。

ジュニア・リーダーサークル「ありんこ」は、「一人一人が自覚を持ち、積極的に活動をしていこう」を目標に取り組んでいます。



# 富谷市の主な生涯学習事業

## とみやマーチングフェスティバル

「音楽のまちとみや」を体現した年に1度の音楽の祭典とみやマーチングフェスティバル。市内小学校金管バンドをはじめ、昨年開催された第50回マーチングバンド全国大会に出場した「とみやマーチングエコース」などが参加し、さまざまな思いを込めた演奏・演技が披露されます。



## ◎西コミ自然ふれあい学校

ところ 西成田コミュニティセンター

通称“西コミ”を会場に、親子で森づくりや自然観察、畑づくりなどの自然体験活動を行います。  
※申込み方法など詳細につきましては、改めてお知らせします。



## ◎インリーダー研修会

子ども会の代表が、野外炊飯やキャンプファイヤー、ゲームなどの一泊二日の研修で子ども会のリーダーシップについて学びます。市内ジュニア・リーダーが優しく楽しく一緒に活動します。

※状況により、開催の中止や開催方法等に変更が生じる場合があります。



## ◎地域・学校・家庭をつなぐ取組

### 地域学校協働活動

幅広い地域住民の皆さんの参画を得て、地域全体で子どもたちの学びや成長を支えるとともに、「学校を核とした地域づくり」を目指して、地域と学校が相互にパートナーとして連携・協働して行うさまざまな活動です。市内に5つの地域学校協働本部を設置し、各地域に設定された5つのテーマで取り組んでいます。



## ◎総合型地域スポーツクラブ とみやスポーツクラブ

富谷市民の幼児から高齢者までを対象にしたスポーツ教室やトレーニング室利用講習会等を開催し、体力づくりや健康づくり、そしてコミュニティづくりを目的に活動しています。



生き活き元気塾、こどもスポーツ教室、サッカー、バドミントン、卓球、ヒップホップダンス、揚名時太極拳などの教室の他、スキー教室、いも煮会、軽登山などのイベント事業も行います。

詳細はクラブ事務局までお問合せ願います。  
電話：022-341-3126 (月～金 13:00～17:00)  
E-mail：sportstomiya@gmail.com



# 幼児学級

1歳児

いろいろなあそびで  
親子一緒に楽しみましょう!

2・3歳児

## 2・3歳児学級

**対象**  
平成31年4月2日～  
令和3年4月1日生  
**時間**  
10:00～11:30  
**定員**  
15組  
**回数**  
年6回

## 1歳児学級

**対象**  
令和3年4月2日～  
令和4年4月1日生  
**時間**  
10:00～11:00  
**定員**  
10組  
**回数**  
年5回

### わくわく学級 富谷中央公民館

2・3歳児	第2火曜日	6/13(火)から
1歳児	第1月曜日	6/5(月)から

### にこにこ学級 富ヶ丘公民館

2・3歳児	第4火曜日	6/27(火)から
1歳児	第4水曜日	6/28(水)から

### のびのび学級 東向陽台公民館

2・3歳児	第2水曜日	6/14(水)から
1歳児	第3火曜日	6/20(火)から

### すくすく学級 あけの平公民館

2・3歳児	第3水曜日	6/21(水)から
1歳児	第2水曜日	6/14(水)から

### うきうき学級 日吉台公民館

2・3歳児	第3火曜日	6/20(火)から
1歳児	第1火曜日	6/6(火)から

### アイアイ学級 成田公民館

2・3歳児	6/21(水)から	全6回(月1回水曜日)
1歳児	6/28(水)から	全5回(月1回水曜日)

### ご確認ください…

- ・お住まいの地区の公民館にお申し込みください。
- ・申し込みが多い場合は、抽選になります。逆に少ない場合は、開設いたしません。
- ・重複した申し込みはできません。

## 子育てサロン・お話し会

(地域ボランティア・託児ボランティアの支援を頂いて開催しています。)



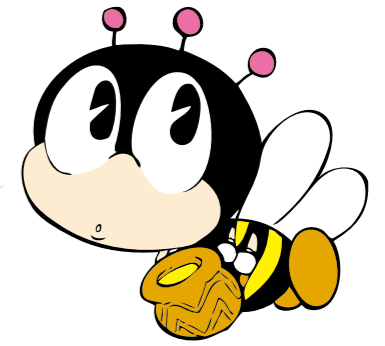
### ●子育てサロン

名称	実施公民館	時間等
どーなっつ	富ヶ丘	第3火曜日 10:30～11:00
うたあそびーば	東向陽台	第1水曜日 10:00～11:30 (6月から開催予定)
ぐーちーぱー	成田	月1回 月曜日 10:30～11:00
とことこ 問い合わせ: 富谷市社会福祉協議会 (Tel.358-3981)	各公民館他	月2回 10:30～11:30 日程はHP、ブログ掲載

### ●お話し会

名称	実施公民館	時間等
おはなしやま	東向陽台	第4木曜日 10:30～11:00 (6月から開催予定)
とみや♡こっこの会	あけの平	第3木曜日 10:30～11:30
おはなしぴよぴよ	成田	月1回 水曜日 11:00～11:30

# 学びのまち富谷で 生涯学習しましょう!



生涯学習のマスコット  
“マナビィ”

市民のみなさんが豊かに学ぶことができるよう、たくさんの施設で様々な生涯学習プログラムを展開しています。生涯学習で、自分らしさを再発見しましょう!

‘笑顔’あつまるみんなのまなびや

## 公民館

富谷市には6つの公民館があります。主な施設内容を紹介します。  
※各部屋の配置、広さや名称等は、各公民館で異なります。  
公民館ではたくさんのサークルが活動しています(各公民館の講座・サークルのページをご覧ください)。  
※各公民館の詳細については、富谷市ホームページをご覧ください。

### ◎図書室

図書の貸出には、公民館図書利用カードの登録が必要です。子ども用の絵本や児童書、一般文芸書など様々な本があります。図書検索用のパソコンや自宅のパソコン、携帯電話からも検索でき、また、予約も可能です。(事前の予約登録の手続きではパスワードの取得が必要です。)他の公民館の本でも申し込んだ公民館で借りることができます。詳しくはお気軽に問い合わせください。

- 【利用時間】 火曜～金曜の9時から17時  
土、日、祝日の9時から15時
- 【休室日】 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)  
年末年始(12月29日から1月3日)  
図書整理期間(随時、公民館により等でお知らせします。)
- 【貸出冊数】 一人10冊まで(乳幼児にも貸出可)
- 【貸出期間】 2週間まで
- 【登録】 図書室窓口で、公民館図書室利用カードを作成・交付。手続きには、身分証明が必要です。
- 【リクエスト】 読みたい本が公民館図書室にない場合はお取り寄せします。  
詳しくは各図書室にお問い合わせください。
- 【諸注意】 借りた本を紛失・破損・汚損した場合は、本を弁償していただきます。



### ◎大ホール

バレーボールコート1面の広さ。講演会や軽スポーツに利用できます。

### ◎調理室(富谷中央公民館を除く)

調理器具、食器完備。調理実習にお使いください。

### ◎プレイルーム

(富谷中央公民館を除く)  
(利用時間) 9:30～11:30、13:00～14:30  
(平日週4日)  
※休館日は各館にご確認下さい。  
ルールを守って楽しく利用しましょう。  
■小さい子(未就学児)はおうちの人(大人)と一緒に来て下さい。  
■利用するときは、「利用者名簿」に名前を記入してください。

### ◎研修室・会議室

机とイスが常備された部屋。会議、研修にお使いください。

### ◎和室

お茶や踊り、打ち合わせなどにお使いください。

### ◎学習スペース 勉強など学習での利用スペースです

9時から17時まで利用できます。利用するときは、窓口で「利用簿」に記入してください。  
【設置館】富ヶ丘・あけの平・日吉台公民館  
※他公民館については随時、空き部屋を利用して行ないます。成田公民館は、図書館に学習スペースがあり、図書室利用時間まで利用できます。

土日祝日も  
利用可能です!!

公民館では、生涯にわたって学習を続けていくための機会と場所を提供しています。  
ご利用の際は、利用日を除く3日前までに使用許可申請書を提出してください。※受付は、土・日・祝日を除く

開館時間:9時～21時  
休館日:12月29日から1月3日まで  
申請受付:平日8時30分～17時30分

## 公民館学習講座ジャンル別ガイド

ジャンル	講座・教室名	開始月	開催公民館	くわしくは	
教養・趣味	「はじめての絵手紙風水彩色鉛筆画」(全3回)	6月	富ヶ丘	P9	
	多肉植物の育て方からアレンジ教室(全2回)	6月	日吉台	P15	
	素材に親しむ手作り講座	6月	日吉台	P15	
	朗読ライブ「怪奇短編集で夕涼み」(全2回)	7月	富ヶ丘	P9	
	サマーミニコンサート〜ヴィーハーブの調べ〜	7月	あけの平	P13	
	朗読劇(全2回)	7月	あけの平	P13	
	ちょこっと手づくりはちみつ生活で元気に!(全2回)	8月	中央	P7	
	古典の世界パート4「滅びの美学〜平家物語〜」(全4回)	8月	富ヶ丘	P9	
	お手玉を作って地域の小学校にプレゼントしよう!(全2回)	8月	成田	P17	
	「さくら さくら」を筆で弾こう(全2回)	9月	中央	P7	
	秋日和コンサート「ビッグバンド de ジャズ&ポップス」	9月	富ヶ丘	P9	
	スマホライフを快適に!〜LINEを利用して〜	9月	日吉台	P15	
	ハーブ生活のすすめ	10月	中央	P7	
	手話を使ってコミュニケーションしませんか?(全3回)	10月	日吉台	P15	
	昭和歌謡ヒットスタジオ(全3回)	10月	あけの平	P13	
	筆に親しもう「ほっこり書道」(実用書道)(全3回)	11月	中央	P7	
	ミニコンサート	11月	中央	P7	
	音楽の楽しみ「音楽の旅〜ウィーン街歩き〜」(全4回)	11月	富ヶ丘	P9	
	心の万葉! シルバー川柳のススメ(全2回)	11月	富ヶ丘	P9	
	蓄音機で楽しむ昭和のしらべ(全2回)	11月	東向陽台	P11	
	片づけ講座〜冷蔵庫の整理収納〜	11月	東向陽台	P11	
	暮らしの彩り工房(全2回)	11月	あけの平	P13	
	ふれあいコンサート 2023 in なりた	11月	成田	P17	
	ハーブのステキ時間(全2回)	11月	成田	P17	
	善い珈琲を、あなたのそばに(全2回)	12月	中央	P7	
	ゆる〜り大人時間「心の1曲!持ち寄り年末音楽会」(全2回)	12月	富ヶ丘	P9	
	出前講座「知って安心!暮らしアップの新情報」(全2回)	12月	富ヶ丘	P9	
	カラダ元気に栄養講座	12月	東向陽台	P11	
	プリザーブドフラワーお正月アレンジメント	12月	東向陽台	P11	
	心揺さぶるゴスペルコンサート	12月	日吉台	P15	
	X'mas ケーキ型ドライアレンジ教室	12月	日吉台	P15	
	古典文学の世界第2弾佐佐木秀哉と共に「映像と解説でお届けする歌舞伎三演目」(全3回)	1月	成田	P17	
	健康・スポーツ	姿勢改善、体を気持ちよくほぐそう!(全3回)	6月	中央	P7
		パワフル エクササイズ 痛みは動いて治しましょう!(全3回)	6月	東向陽台	P11
		筋膜リリースヨガ(全2回)	6月	東向陽台	P11
ウォーキングで健康づくり(全2回)		6月	あけの平	P13	
簡単ストレッチで体の不調に早く気付こう!(全2回)		6月	日吉台	P15	
健康・元気体操「脱コロナ楽しく体を動かそう」(全3回)		6月	成田	P17	
ららら・トーンチャイムを奏でよう!(全3回)		7月	中央	P7	
健活講座「活力アップはつらつ人生」(全3回)		7月	富ヶ丘	P9	
知って!健康塾		7月	あけの平	P13	
女性のためのピラティス入門(全2回)		7月	日吉台	P15	
どなたにもできるスポーツボッチャ体験教室(全3回)		8月	東向陽台	P11	
若さを保つヨガと呼吸法Ⅱ(全3回)		8月	あけの平	P13	
美ボディダイエットトレーニング(全3回)		9月	東向陽台	P11	
健康増進セミナー「睡眠」と「健康」の知恵袋講座(全2回)		9月	成田	P17	
料理・食育		効果アップのラジオ体操講習会	10月	富ヶ丘	P9
	エンジョイ!貯筋(全3回)	10月	あけの平	P13	
	初心者限定 いきいきダンス教室(全2回)	11月	東向陽台	P11	
	女性のための「健康づくり栄養」講座	1月	中央	P7	
	大豆の物語〜味噌仕込み〜	6月	あけの平	P13	
	新☆味噌づくり教室	6月	日吉台	P15	
	The 男の料理「また食べたい和・洋・中」(全3回)	6月	成田	P17	
	《男の料理教室》男のパン・ピザ作り教室(全2回)	9月	東向陽台	P11	
	家庭料理教室	11月	東向陽台	P11	
	The 男の料理「スペシャル版」	12月	成田	P17	
地域・歴史・文化	節分に飾り巻き寿司料理教室	2月	日吉台	P15	
	市民のための気軽な講演会「伊達政宗公と瑞鳳殿」	6月	成田	P17	
	歴史探訪教室「一日まるごと伊達政宗仙台城ツアー」	7月	成田	P17	
	郷土の歴史散歩「スゴすぎる!宮城の縄文遺跡」(全2回)	9月	富ヶ丘	P9	
	知る楽し☆日本酒入門(全2回)	9月	日吉台	P15	
	夏休み体験教室「めざせ!どじょうすくい踊り名人」	7月	富ヶ丘	P11	
	夏休みキッズ教室	7月	あけの平	P13	
	フィンランドスポーツ モルック体験教室	7月	日吉台	P15	
	夏休み理科教室「沖縄の自然と生きものたち」	7月	成田	P17	
	夏休み子ども教室〜縄文時代の生活を体験しよう〜(全2回)	8月	東向陽台	P11	
子育て支援・キッズ	夏休み親子お魚勉強会	8月	日吉台	P15	
	夏休み食育セミナー「チョコレートのひみつ」	8月	成田	P17	
	星空を見あげよう★〜ベガ号で星をお届け〜	9月	中央	P7	
	子育て講演会「いっしょにおはなししましょう!」	9月	成田	P17	
	夢のお菓子の家	10月	中央	P7	
	秋休み子ども教室〜お菓子の家を作ろう!〜	10月	東向陽台	P11	
	秋休みキッズ教室「なるほどがいっぱい!チョコレートのひみつ」	10月	あけの平	P13	
	秋休み親子で星座鑑賞会〜ベガ号に乗って〜	10月	日吉台	P15	
	冬休み体験教室「講座でなんだろう?」	12月	富ヶ丘	P9	
	冬休み子ども教室〜牛乳について学ぼう!〜	12月	東向陽台	P11	
	冬休みドローン体験学習「遊びと学び」	1月	日吉台	P15	

来て未来 in!

令和5年度 富谷市高齢者教育事業

受講生  
募集

# とみや学園



とみや学園は、シニア世代の皆さんが様々な活動を通して、仲間とふれあいを深めると共に、自らが積極的に明るく楽しい充実した学園ライフを送ることを目的に設立されたシニア応援学園です。バラエティに富んだ講座を仲間と共に学んでみませんか? 皆様のご参加をお待ちしています。

学習回数 年8回

対象者 富谷市内にお住まいの概ね60歳以上の方

学習期間 令和5年6月〜令和6年3月まで

定員 各校40名 申し込み多数の場合は、抽選になります。

参加費 無料。ただし、学習内容により実費負担していただく場合もあります。

学習内容 「生きがい・豊かな人生」「健康づくり」「社会活動」などの領域から、年8回学習していきます。

申込方法 別紙申込書に必要事項をご記入の上、ご希望の公民館に5月16日(火)までに提出してください。

その他 お問い合わせは、入校を希望する公民館にご連絡ください。

## 令和5年度「とみや学園」年間学習予定

校名	富谷中央校	富ヶ丘校	東向陽台校	あけの平校	日吉台校	成田校
基本曜日	第3火曜日	第2火曜日	第3水曜日	第4木曜日	第3木曜日	第2木曜日
6	開校式・講話「発酵のはなし」19日(月)	開校式 ラジオ体操をマスターする! 13日(火)	開校式・講話 21日(水)	開校式・笑福来門(腹話術) 29日(木)	開校式・富谷茶の歴史から淹れ方まで 22日(木)	開校式・「松島の成立と文化遺産」 8日(木)
7	心と体が元気になる! 快眠講座 18日(火)	シルバー川柳のススメ 4日(火)	楽しく健活セミナー 19日(水)	ダーツで“わっはっは” 27日(木)	スマホで撮った写真活用 20日(木)	とみやハチミツ教室 6日(木)
8	富谷の農業を学ぶ 29日(火)	涼風コンサート 8日(火)	脳いきいき教室 23日(水)	ツボ押し伝授 24日(木)	食の防災講話 17日(木)	ストレス発散 ダーツの旅 3日(木)
9	笑って健康マージャン 19日(火)	医療講座「百歳まで歩こう!」 12日(火)	手ぬぐい骨盤体操教室 20日(水)	SDGs サイエンスショー 28日(木)	健康スポーツ・モルック 21日(木)	歯のお話と腹話術 21日(木)
10	クラフトバンドでカゴ作り 17日(火)	休講	とみやハチミツ教室 18日(水)	休講	休講	休講
11	レクリエーションを楽しもう 21日(火)	健活セミナー「チョコレートの世界」 14日(火)	楽しく学ぶ終活講座 15日(水)	認知症学びの講座 16日(木)	和菓子作り「練り切り」 16日(木)	健活セミナー「チョコレートの世界」 16日(木)
12	楽しく健活セミナー「ヨーグルトのひみつ」 19日(火)	日本の話芸 講談「忠臣蔵」 12日(火)	ミニコンサート 20日(水)	迎春制作教室 21日(木)	パステルアートでポチ袋作り 21日(木)	年末大掃除のお話と自然素材のしめ縄飾り 7日(木)
1	休講	新春初笑い「爆笑!笑乃素子ショー」 16日(火)	休講	歌とリズム体操で笑タイム 25日(木)	映画音楽コンサート 18日(木)	ニューイヤーコンサート 11日(木)
2	休講	休講	休講	休講	休講	休講
3	開校式・沖縄旅行気分 19日(火)	開校式・楽しく動いて健康づくり 5日(火)	開校式・家系図講座 13日(水)	開校式・マジックショー 21日(木)	開校式・「宮城マスター検定」 21日(木)	開校式 終活セミナー「相続と争族そして笑顔を運ぶ遺言の話」 14日(木)

備考: 持ち物等については、各校からその都度ご連絡いたします。



**料理・食育** 2回

### 善い珈琲を、あなたのそばに

講座で淹れ方を学び、新鮮で香り高い珈琲を味わってみませんか？  
試飲もお楽しみに！

日時	①12/15(金) 美味しいコーヒーの淹れ方 ②12/22(金) コーヒーの豆知識 10:00～11:30
対象	成人 <span style="float: right;">定員 18名</span>
受講料	材料費 ①500円 ②500円
講師	高橋珈琲焙煎所 高橋 暁篤

**教養・趣味**

### 大人も子どもも楽しめる♪ ヴィオラとピアノのコンサート

音楽療法士がお届けするミニコンサートです。

日時	11/30(木) 14:00～15:00
対象	未就学児から成人 <span style="float: right;">定員 30名</span>
受講料	無 料
講師	ヴィオラ奏者 弓田 菜々子 ピアノ奏者 佐藤 里紗

## サークル紹介

申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No	サークル名	内容	活動日時	会費等
<b>教養・趣味</b>				
1	桃隆会	民謡	毎週木曜日 9:30～12:00	会費月 1,200円
2	詩吟の会	詩吟	第1・3金曜日 10:00～12:00	講師料月 1,000円
3	吟声会	詩吟	毎週土曜日 9:00～12:00	入会金 3,000円 会費月 2,000円
4	大正琴 虹の会	大正琴	第2・4金曜日 13:00～17:00	なし
5	童謡唱歌をうたう会 どんぐりころころ	童謡、唱歌	第3火曜日 10:00～12:00	会費参加時 500円
6	楽しく歌う会 スマイル心心	コーラス	第1・3月曜日 13:00～16:00	会費月 300円
7	オカリナサークル ブルーベリー	オカリナ	第2・4水曜日 9:00～12:00	入会金 2,750円 講師料月 3,850円
8	富谷 B.B. ウインドオーケストラ	吹奏楽	毎週日曜日 13:00～17:00	会費月 1,000円
9	倅若流 ひまわり会	日本舞踊	毎週金曜日 13:00～17:00	会費月 2,000円
10	笑話会 (囲碁サークル)	囲碁対局	毎週水曜日 13:00～17:00	入会金 1,000円 会費年 1,200円
11	富谷中央公民館 茶道サークル	茶道 (裏千家)	第1・3木曜日 9:00～13:00	会費月 500円
12	ほっこり書道A	書道	第4水曜日 9:30～12:00	入会金 500円 会費月 1,000円
13	ほっこり書道B	書道	第2水曜日 9:30～12:00	入会金 500円 会費月 1,000円
14	サークル・ハナノワ	生花 (池坊)	第4金曜日 9:30～12:30	材料代月 1,000円 講師料月 1,000円
15	船形山野草会	山野草の勉強、活動	第2日曜日 9:30～13:00	入会金 1,000円 会費年 3,000円
16	あさがお	ちぎり絵	第1・3木曜日 9:30～13:00	会費参加時 500円
17	もみじ	パッチワーク	第1・3金曜日 10:00～13:00	会費月 1,000円
18	ポーセラーツ工房 Michipe	白磁器の上絵付け	第3金曜日 13:00～17:00	材料代 実費 講師料1回 550円
19	富谷市郷土史研究会	郷土の歴史研究	第2土曜日 13:00～16:00	会費年 2,000円
20	富谷市古文書を読む会	古文書解説	第4土曜日 13:00～15:30	会費年 2,000円
<b>スポーツ</b>				
21	ひより台幼稚園バレーボール部	バレーボール	毎週月曜日 9:00～13:00	なし
22	T・S・C	ソフトバレーボール	毎週木曜日 19:30～21:00	なし
23	天	ソフトバレーボール	第2・4土曜日 18:30～20:30	なし
24	シャトルズ	バドミントン	毎週木曜日 10:00～13:00	会費年 2,000円
25	3B体操	3B体操	第2・3・4金曜日 9:30～12:00	入会金 1,000円 会費月 2,000円 用具代初回のみ 4,500円
26	とみやノルディック・ウォーキング愛好会	ノルディック ウォーキング	第1～4水曜日 10:00～12:00	会費月 1,000円
27	ゆったりヨガ AM	ヨガ	毎週水曜日 9:30～12:00	なし
28	やさしい足もみ	足もみ	第2・4火曜日 9:30～12:00	会費月 1,500円 材料代初回のみ 1,700円
29	稲心館 富谷道場	空手道	毎週月曜日 19:00～21:00	入会金 4,000円 会費月 3,500円
30	CAS2	エアトランポリン	毎週金曜日 16:00～19:00	入会金 2,000円 会費月 4,000円

## 公民館学習講座の募集案内

申込書に必要事項を記入し、5月8日(月)～16日(火)までの間の土・日・祝日を除く平日に最寄りの公民館へ直接お持ちください。なお、定員のある講座については、申し込みが定員を超えた場合、抽選となります。

◎講座の詳細については、公民館へお問い合わせください。

# 富谷中央公民館

富谷市富谷西沢13番地  
TEL 358-2036 / FAX 358-5410



### 健康・スポーツ

3回

### 姿勢改善、体を気持ちよくほぐそう！

まず、「後ろ姿」が変わる！自律神経が整う！  
肩甲骨周りをほぐして、気持ちよさを味わいましょう。

日時	①6/15(木) ②6/22(木) ③6/29(木) 13:30～15:00
対象	成人 <span style="float: right;">定員 20名</span>
受講料	無 料
講師	フィットネスインストラクター 小野寺 タ子

### 健康・スポーツ

3回

### ららら・トーンチャイムを奏でよう！

だれでも簡単に演奏できるトーンチャイムと一緒に体験できます。  
脳の健康小話も！

日時	①7/13(木) ②7/27(木) ③8/10(木) 10:00～11:30
対象	成人 <span style="float: right;">定員 15名</span>
受講料	無 料
講師	認知症の予防と遅延のための音楽療法研究所 ミュージックリンクワーカー 佐藤 里紗

### 教養・趣味

2回

### ちょこっと手づくり はちみつ生活で元気に！

福島県伊達市の純な「はちみつ」や「みつろう」を使って、生活用品を手作ります。

日時	①8/ 3(木) はちみつバスボム ②9/28(木) はちみつ石鹸 13:30～15:00
対象	成人 <span style="float: right;">定員 20名</span> ※①のみ小学生以上同伴可
受講料	材料費 ①1,000円 ②1,000円
講師	まるちよう ふぁーむ 仙台営業所 代表 伊藤 直美

### 教養・趣味

2回

### 「さくら さくら」を箏で弾こう

ようこそ和楽器の世界へ・・・親子でも、友達同士でも、どなたでも、一緒に練習してみませんか？

日時	①9/ 9(土) 箏について、弾き方の練習 ②9/16(土) さくらさくらの練習、ミニ発表会 10:00～11:30
対象	小学生以上 <span style="float: right;">定員 20名</span> (箏10面のため二人一組)
受講料	無 料
講師	山田流 師範 佐藤 雅子

### 子育て支援・キッズ

### 星空を見あげよう★ ～ベガ号で星をお届け～

仙台市天文台の望遠鏡を搭載した移動天文車「ベガ号」で、夜空をのぞいてみよう！

日時	9/12(火) 19:00～20:30
対象	どなたでも <span style="float: right;">定員 30名</span> ※小学生以下は保護者同伴
受講料	無 料
講師	仙台市天文台 出張観望会

### 教養・趣味

2回

### ハーブ生活のすすめ

フレッシュハーブを育てるコツや暮らしに活かすアイデアを学んで、生活を豊かにしませんか。

日時	①10/6(金) 食欲アップ秋のハーブ講座 ②12/8(金) ほっこり温まる冬のハーブ講座 10:00～11:30
対象	成人 <span style="float: right;">定員 18名</span>
受講料	材料費 ①1,000円 ②800円
講師	ピース・ヴェール～アロマとハーブのサロン～ さいとう よしえ

### 子育て支援・キッズ

### 夢のお菓子の家

※市販のお菓子を使いますので、  
【小麦粉、卵、乳製品、大豆】アレルギーの方はご遠慮ください。

市販のビスケットにデコレーションして、夢のお家を作ろう！

日時	10/11(水) 13:30～15:00
対象	小学生 <span style="float: right;">定員 16名</span>
受講料	材料費 400円
講師	すいーつ畑・ふしみ 勝又 千枝

### 教養・趣味

3回

### 筆に親しもう“ほっこり書道” (実用書道)

筆に親しみ、自分の好きな文字を書いてみませんか。

日時	①11/13(月) ②11/20(月) ③11/27(月) 10:00～11:30
対象	成人 <span style="float: right;">定員 15名</span>
受講料	材料費 600円
講師	書道家 佐藤 亜弓

### 健康・スポーツ

2回

### 【予告】 女性のための「健康づくり栄養」講座

身体の中から美しく！秘められた野菜のチカラについて、楽しく学びましょう。

詳細は広報8月号に掲載します。

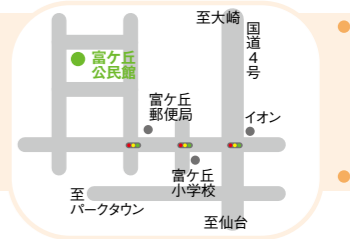
## サークル紹介

申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No	サークル名	内容	活動日時	会費等
<b>教養・趣味</b>				
1	フォルテ	音楽・ハーモニカ	毎週月曜日 9:00～13:00	会費月 2,000円
2	オカリナサークル萩	オカリナ	第2・4水曜日 13:00～17:00	入会金 2,750円 講師料月 3,850円
3	ハッピークワイアー	女性コーラス	第1・3水曜日 9:30～11:45	会費月 1,000円
4	うたごえ広場	コーラス	毎週金曜日 9:30～13:00	会費月 500円～ 1,500円
5	岳風会・富ヶ丘	詩吟	毎週月曜日 13:00～16:00	入会金 1,000円 会費月 2,000円
6	フォトサークル富ヶ丘	写真撮影	第2土曜日 10:00～12:00	入会金 1,200円 会費年 3,000円
7	布さくら	布絵教室	第1・3火曜日 9:30～12:00	なし
8	押し花クラブ	押し花	第1水曜日 10:00～13:00	会費月 1,000円
9	茶道部	茶道	毎週木曜日 9:00～13:00	会費月 1,000円
10	倅若流 蘭丸会	日本舞踊	毎週水曜日 13:30～17:00	会費月 2,000円
11	倅若流 花しのぶ会	日本舞踊	毎週土曜日 13:00～17:00	会費月 2,000円
12	碁楽会	囲碁	毎週水曜日 13:00～17:00	なし
13	日中友好協会	中国語教室	毎週土曜日 13:30～15:30	会費年 2,000円
14	朗読の会	朗読	第1・3火曜日 13:00～15:30	会費月 1,500円
15	子育てサークルブランケット	子育て支援	毎週日曜日 13:00～17:00	なし
16	富ヶ丘たのしい健康麻雀くらぶ	健康麻雀	第2・4木曜日 13:00～17:00	入会金 2,000円 会費年 2,000円
<b>スポーツ</b>				
17	富ヶ丘卓球サークル	卓球	毎週木曜日 9:00～13:00	会費年 2,000円
18	富ヶ丘ジュニア卓球サークル	卓球	毎週土曜日 9:00～12:00	会費年 1,000円
19	富ヶ丘北部ピンポン愛好会	卓球	毎週日曜日 9:00～13:00	会費年 1,000円
20	ブルーベリー	バレーボール	毎週木曜日 19:00～21:00	会費月 1,000円
21	富ヶ丘チーム	バレーボール	毎週火曜日 19:00～21:00	会費月 1,000円
22	ブラネッツ	ソフトバレーボール	毎週水曜日 18:30～21:00	なし
23	Guts'B	バドミントン	毎週金曜日 18:00～21:00	入会金 3,000円 会費月 1,000円
24	3B体操	健康体操	第2・4水曜日 9:30～12:00	会費月 1,000円
25	マンディーサークル	健康体操	毎週月曜日 13:00～16:00	会費月 1,000円
26	すこやかクラブ	健康体操	毎週金曜日 13:00～15:30	会費月 1,500円
27	レッツ・ジョイ・フィットネス	健康体操	毎週木曜日 13:00～15:30	会費月 1,000円
28	チーム「洋」	ポッチャ	第1・3火曜日 14:00～16:00	なし
29	ダンベルさわやか塾	ダンベル体操	毎週木曜日 9:00～13:00	会費月 500円
30	こつこつ	骨盤体操	第2金曜日 13:00～16:00	会費月 1,000円
31	ライチ太極拳	太極拳	毎週金曜日 9:30～12:30	なし
32	ヨガサークルひだまり	ヨガ・バランスボール	第1・3・5月曜日 第2・4水曜日	会費1回 800円
33	ウイラニ富ヶ丘	フラダンス	毎週水曜日 10:00～12:00	会費月 2,500円
34	杜臺(ずんだ)	仙台雀踊り	第1・2日曜日 第3・4土曜日	会費月 1,000円
35	NWサークル	ノルディックウォーキング	毎週月・金曜日 10:00～12:00	なし
36	富ヶ丘グラウンド・ゴルフ愛好会	グラウンド・ゴルフ	毎週月・水・金曜日 9:00～12:00	なし
37	富谷ベタンククラブ	ベタンク	毎週火・木・土曜日 9:00～12:00	なし

# 富ヶ丘 公民館

富谷市富ヶ丘三丁目1番28号  
TEL 358-2538 / FAX 348-1253



◎講座の詳細については、公民館へお問い合わせください。

**教養・趣味** 3回

### 「はじめての絵手紙風水彩色鉛筆画」

水彩色鉛筆で絵手紙風な作品を自由に描いてみませんか。初めての方も基礎からの指導で安心!!

**日時** ①6/9(金) ②6/16(金) ③6/30(金)  
10:00～11:30

**対象** 成人 **定員** 15名

**受講料** 水筆代 200円程度

**講師** 絵手紙作家 永野 憲子

**健康・スポーツ** 3回

### 健活講座 「活力アップはつつ人生」

不調を回復し、ポジティブに年齢を重ね人生を楽しみたい! そんな願いを叶える情報がいっぱいあります。

**日時** ①7/10(月) MY生命講座「睡眠と健康の知恵袋」  
②7/26(水) 明治健活セミナー「ヨーグルトのひみつ」  
③8/2(水) 医療講座「腰痛予防・正しい姿勢の作り方」  
10:00～11:30

**対象** 成人 **定員** 25名

**受講料** 無料

**講師** 明治安田生命、明治(株)、  
仙台市医療センター(仙台オープン病院)

**子育て支援・キッズ**

### 夏休み体験教室 「めだせ! どじょうすくい踊り名人」

伝統芸能どじょうすくい踊り。どじょうのこと、道具のこと、踊り方体験までたのしいですよ!

**日時** 7/24(月) 10:00～11:30

**対象** 小学1～6年生 **定員** 20名

**受講料** 無料

**講師** 正調どじょう掬い踊り大師範 斎藤 政昭

**教養・趣味** 2回

### 朗読ライブ「怪奇短編集で夕涼み」

俳優、演出家、前田有作の朗読がいざなう不思議な怪奇世界。涼しさを乗り越えてしまおう・・・

**日時** ①7/28(金) 短編集  
②8/9(水) 短編集と落語  
13:00～15:00

**対象** 成人 **定員** 30名

**受講料** 無料

**講師** NPO法人日本演劇情動療法協会理事長 前田 有作

**教養・趣味** 4回

### 古典の世界パート4 「滅びの美学～平家物語～」

古典原文読解と講談のコラボで鮮やかに蘇る平家物語の世界。栄枯盛衰平家の滅びの美学が胸に迫ります。

**日時** ①8/25(金) 牛若 ②9/1(金) 義仲最期  
③9/15(金) 青葉の笛 ④9/22(金) 壇ノ浦  
10:00～11:30

**対象** 成人 **定員** 30名

**受講料** 無料

**講師** 古典の伝道師 村田 琴之介

**地域・歴史・文化** 2回

### 郷土の歴史散歩 「スゴすぎる! 宮城の縄文遺跡」

210か所もある宮城県の貝塚。実は全国的にもスゴイんです。講師の解説と現地見学で満足度更にアップ!

**日時** ①9/20(水) 10:00～11:30 座学  
②9/29(金) 9:00～16:00  
移動研修(東松島市・七ヶ浜町)

**対象** 成人 **定員** 20名

**受講料** 参加費(入館料・昼食代) 2,000円

**講師** 宮城県考古学会 高橋 守克

**教養・趣味**

### 秋日和コンサート 「ビッグバンド de ジャズ&ポップス」

仙台ジャズフェス常連! 社会人ビッグバンド。豊かな木管アンサンブルを特徴とした素晴らしい響きに酔う秋の一日をどうぞ。

**日時** ①9/30(土) 開場 13:30 開演 14:00～15:30

**対象** どなたでも **定員** 50名

**受講料** 無料

**講師** ゴールデングループサウンズオーケストラ

**健康・スポーツ**

### 効果アップのラジオ体操講習会

なんとなくやれてるラジオ体操。基本とポイントを知ればもっと効果アップ。手軽な健康づくりのリスタート!

**日時** ①10/31(火) 10:00～11:30

**対象** 成人 **定員** 30名

**受講料** 無料

**講師** ラジオ体操連盟 1級指導士 相馬 由美子

**教養・趣味** 2回

### 心の万能薬! シルバー川柳のススメ

ネーミングの発祥地は仙台。マイナスなことを嘆くのではなく笑い飛ばして乗り越える力に変える川柳に親しんでみませんか?

**日時** ①11/7(火) シルバー川柳の極意 作歌  
②11/28(火) 楽しい作歌と鑑賞  
10:00～11:30

**対象** 成人 **定員** 15名

**受講料** 無料

**講師** みやぎシルバーネット 川柳作家 千葉 雅俊

**11月以降開講講座のご案内**

- 音楽の愉しみ「音楽の旅 ウィーン街歩き」(4回)  
11/17(金)・11/24(金)・12/1(金)・12/15(金)
- ゆるーり大人時間「心の一曲 持ち寄り年末音楽会」(2回)  
12/6(水)・12/13(水)
- 出前講座「知って安心! 暮らしアップの最新情報」(2回)  
12/20(水)・令和6/1/10(水)
- 冬休み体験教室「講談ってなあに?」 12/25(月)

詳細は広報8月号に掲載します。



## サークル紹介

申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No	サークル名	内容	活動日時	会費等
<b>教養・趣味</b>				
1	松若流 寿美正昭会	日本舞踊	毎週木曜日 13:00～17:00	会費月 3,000円
2	倅若流 紫会	日本舞踊	第3土曜日 13:00～17:00	会費月 2,000円
3	みんなで歌おうサファイアの会	唄	第3水曜日 13:00～15:30	会費月 300円
4	篠笛の会「筒音」	篠笛	第1・2・3木曜日 9:00～12:30 第4木曜日 13:00～16:30	会費月 1,000円
5	さくら・琴の会	大正琴	第2・4水曜日 13:00～16:00	会費月 500円
6	富谷吹奏楽団	吹奏楽	毎週日曜日 13:00～17:00	会費月 1,000円
7	ブルーベル	ハンドベル	第2・4・5木曜日 9:00～13:00	会費月 2,500円
8	東向陽台茶道サークル	茶道	第1・3水曜日 9:30～12:30	会費月 1,000円
9	着付けサークル	着付け	不定 月曜日 13:00～15:30	会費月 500円
10	グース	パッチワーク	第1・3木曜日 9:45～12:30	なし
11	東向陽台囲碁サークル	囲碁	毎週木曜日 13:00～17:00	会費年 1,000円
12	お花サークル	フラワーアレンジメント	第1・2・3木曜日 13:00～16:30	会費月 1,000円 材料代月 2,900円
13	富谷生涯健康マージャン倶楽部	健康マージャン	毎週金曜日 9:00～13:00	会費月 4,000円
14	ほっこりなごみま書	書道	第2・4金曜日 9:30～12:30	会費月 1,500円
15	翠	書道	不定 土曜日 13:00～17:00	材料代月 600円 講師料月 3,000円～
16	墨楽お習字サークル	習字	第2・3・4火曜日 14:30～17:00	会費月 3,500円 材料代月 760円
<b>スポーツ</b>				
17	ひまわり	バレーボール	毎週火曜日 10:00～13:00	会費年 1,000円
18	東向陽台バドミントンクラブ	バドミントン	毎週土曜日 10:00～12:45	会費月 500円
19	N&A バドミントンクラブ	バドミントン	第1・3・5木曜日 18:30～21:00 第2・4日曜日 17:00～21:00	会費月 3,000円
20	東向陽台卓球サークル	卓球	毎週火曜日 13:00～16:00	会費年 3,000円
21	東向陽台卓球交流会	卓球	毎週金曜日 9:30～12:30	会費年 3,000円
22	東向陽台卓球愛好会	卓球	毎週日曜日 13:00～17:00	会費年 2,000円
23	東向陽台剣友会	剣道	第1・3・5土曜日 17:00～21:00 第2・4木曜日 18:30～21:00	会費月 2,000円
24	とみやスポーツ吹き矢愛好会	吹き矢	第1・3金曜日 13:00～16:00	入会金 1,000円 会費年 1,000円
25	明石台キンボルススポーツ同好会	キンボルススポーツ	第2金曜日 18:00～21:00	なし
26	若返り体操サークル	体操	毎週木曜日 9:30～12:00	会費年 3,000円
27	東向陽台筋造教室	健康体操	毎週水曜日 9:00～12:00	会費月 200円
28	太極拳サークル	太極拳	毎週水曜日 10:00～12:00	入会金 2,000円 会費月 2,500円
29	花架拳サークル	花架拳	第1・2・3火曜日 9:30～12:00	会費月 2,500円
30	ヨガサークル	ヨガ	不定月曜日 9:30～12:00	会費月 2,000円
31	ダンスとみや	社交ダンス	毎週火曜日 18:30～21:00	入会金 1,000円 会費年 6,000円
32	ラウンドダンス トゥインクル	ラウンドダンス	第2・4木曜日 13:00～16:00	会費月 1,000円
33	明石台スクエアダンスサークル	スクエアダンス	毎週月曜日 9:30～12:00	会費月 1,200円

# 東向陽台 公民館

富谷市明石台一丁目1番地  
TEL 373-8271 / FAX 772-8255



◎講座の詳細については、公民館へお問い合わせください。

**健康・スポーツ** 3回

### パワフル エクササイズ 痛みは動いて治しましょう!

約5万人の健康をお手伝いしてきた東順子先生の引き出しから、次々飛び出すおもしろエクササイズを学んでみませんか。

日時	①6/5(月) ②6/19(金) ③7/3(月)
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	からだ研究所主宰 東 順子

**健康・スポーツ** 2回

### 筋膜リリースヨガ

テニスボールやヨガのポーズで硬くなった筋膜をほぐし、季節のアロマで心身ともに健やかにととのえます。

日時	①6/23(金) ②7/7(金) 10:00～11:30
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	筋膜リリースヨガ講師 サクライ サオ

**子育て支援・キッズ** 2回

### 夏休みこども教室 ～縄文時代の生活を体験しよう～

縄文時代の人々が使った土器や石器づくりを通して、1万年以上も続いた縄文時代の暮らしを体験してみよう。

日時	①8/1(火) 石のアクセサリーづくり ②8/15(火) 土笛や土器、または土偶づくり 10:00～11:30
対 象	小学生 定員 ①②とも20名
受講料	①②とも100円
講 師	仙台市縄文の森広場

**健康・スポーツ** 3回

### どなたにもできるスポーツ ボッチャ体験教室

※車いすの方も参加出来ます。

この競技は老若男女、障害のあるなしに関わらず、すべての人が一緒に競え合えるスポーツです。ぜひ参加いただき、ボッチャの楽しさを知って下さい。

日時	①8/4(金) ②8/25(金) ③9/8(金)
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	ボッチャ公認指導員 置指 祐樹

**健康・スポーツ** 3回

### 美ボディダイエットトレーニング

ダイエットやボディメイクを目的としたお腹、お尻周りの引き締めを行うエクササイズです。

日時	①9/5(火) ②9/12(火) ③9/19(火)
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	ビューティライフケアアドバイザー 丹野 美樹

**料理・食育** 2回

### 《男の料理教室》 男のパン・ピザ作り教室

男性限定の料理教室です。お酒のお供やお食事にもなる、フライパンひとつで簡単に、誰でもできるパンやピザ作りを学んでみませんか。

日時	①9/7(木) フライパンで焼ける!かんたんパン作り ②10/5(木) タッパで仕込む!俺の絶品ピザ作り 10:00～12:00
対 象	成人男性 定員 15名
受講料	各1,300円
講 師	パンシエルジェ きくち ひとみ

**子育て支援・キッズ**

### 秋休みこども教室 ～お菓子の家を作ろう!～

※市販のお菓子を使いますので、【小麦粉、卵、乳製品、大豆】アレルギーの方はご注意ください。

市販のビスケットにデコレーションをして、オリジナルのお菓子の家をつくりまわす。秋休みの思い出づくりに参加してみませんか。

日時	10/10(火) 10:00～11:30
対 象	小学生 定員 20名
受講料	400円
講 師	すいーつ畑・ふしみ 勝又 千枝

**健康・スポーツ** 2回

### 初心者限定 いきいきダーツ教室

ダーツは、子供からシニア世代まで楽しめるスポーツです。健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりに最適なダーツを体験してみませんか。

日時	①11/6(月) ②11/27(月) 10:00～12:00
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	広瀬川倶楽部 代表 坂上 満

**教養・趣味**

### 片づけ講座 ～冷蔵庫の整理収納～

家族の人数や暮らし方に合わせた食品の数や、庫内での整理の仕方、食品ロスを最小限に抑え清潔に保つ工夫をお伝えします。

日時	11/7(火) 10:00～11:30
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	スタジオ ディヴェリテ 佐伯 真理

**教養・趣味** 2回

### 蓄音機で楽しむ昭和のしらべ

100年前の蓄音機で、昔懐かしいSPLコードを鑑賞してみませんか。曲目や歌手の解説もあり、懐かしさあふれる鑑賞会です。

日時	①11/10(金) ②11/24(金) 13:30～15:00
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	NPO法人みやぎ「こうでねい」と理事長 斎藤 宏直

**11月以降開講講座のご案内**

- カラダ元気に栄養講座(2回)
- 家庭料理教室(2回)
- プリザーブドフラワー お正月アレンジメント
- 冬休みこども教室

詳細は広報8月号に掲載します。

**教養・趣味** 3回

### 昭和歌謡ヒットスタジオ

昭和のヒットソングを仲間と楽しく歌いませんか？  
声を出して脳の活性化とストレス発散！

日時	①10/30(月) ②11/13(月) ③11/27(月)
対 象	成人 定員 20名
受講料	楽譜代 150円
講 師	ボイストレーナー 新田 知代

**教養・趣味** 2回

### 暮らしの彩り工房

おしゃれな空間を演出！  
季節を感じながら自分だけの作品を作ってみませんか？

日時	①11/1(水) フラワーガーランド ②12/5(火) 冬の寄せ植え 10:00～12:00
対 象	成人 定員 15名
受講料	材料費 ①1,500円 ②1,500円
講 師	ハンギングバスケットマスター 佐竹 あゆみ

# あけの平 公民館

富谷市あけの平二丁目22番地14  
TEL 358-9277 / FAX 348-1252

◎講座の詳細については、公民館へお問い合わせください。

**健康・スポーツ** 2回

### ウォーキングで健康づくり

ご近所ウォーキングでフレイル予防！！ウォーキングの正しい知識や歩き方のコツを学んで、運動効果をアップさせましょう。

日時	①6/ 8(木) ウォーキングとカンタンストレッチ ②6/22(木) ウォーキングと足腰筋トレ 10:00～11:30
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	健康運動指導士 一戸 祐介

**健康・スポーツ**

### 知ったク！健康塾

申込書に受講希望①～③をご記入ください。

\*健康増進の知恵袋。暮らしに活かせる知って得する講座です。

日時	①7/31(月) 体の中から美しく！秘められた野菜のチカラ～ ②8/31(木) 乳酸菌のチカラ～免疫アップ術～ ③9/26(火) ツボ押し健康法 10:00～11:30
対 象	成人 定員 各20名
受講料	無 料
講 師	①明治安田生命 ②宮城中央ヤクルト販売株式会社 ③はり・きゅう・マッサージの「からだ元気治療院」

## サークル紹介

申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No	サークル名	内容	活動日時	会費等
<b>教養・趣味</b>				
1	とみや母親クラブ	会員交流、子育て支援	毎週月曜日(不定期) 9:00～13:00	会費年 600円
2	アネモネ	絵画教室	第2・4金曜日 9:30～13:00	会費月 1,000円 材料代 年 3,000円
3	あけの平絵画クラブ	絵画教室	第1・3水曜日 9:30～12:30	会費月 1,000円
4	富谷市ボタニカルアート(タンポポ)あけの平教室	絵画	第1・3土曜日 9:30～13:00	会費月 2,000円
5	写仏サークル	写仏、その他	第3木曜日 10:00～12:00	会費月 500円
6	編物サークル	編物	第2・4水曜日 9:30～13:00	会費月 1,500円
7	出雲流 華舞教室	新舞踊	毎週金曜日 13:00～17:00	入会金 1,000円 会費月 3,000円
8	桜扇 一美代会	日本舞踊	毎週火曜日 13:00～16:00	会費月 2,000円
9	倅若流 四季桜会	日本舞踊	毎週水曜日 13:30～17:00	会費月 2,000円
10	倅若流 美百合会	日本舞踊	毎週火曜日 18:00～21:00	会費月 2,000円
11	松川流 香扇米会	民謡、新舞踊	毎週木曜日 13:00～17:00	会費月 2,000円
12	踊り愛好会	踊り、ボランティア	第1・3木曜日 13:30～16:00	なし
13	富谷将棋クラブ	将棋対局	毎週水曜日 13:00～17:00	なし
14	そば打ちを楽しむ会	そば打ち	第2・4日曜日 9:00～13:00	材料代毎回 1,500円
15	茶の湯サークル	茶の湯	第1・4木曜日 9:00～13:00	会費月 1,200円
<b>スポーツ</b>				
16	仙臺すずめ踊り 杜の紫雀隊	すずめ踊り	第1・3・5日曜日 13:30～17:00 第2・4土曜日	会費年 大人 4,000円 会費年 子供 2,000円
17	あけの平T A	卓球	毎週金曜日 19:00～21:00	会費年 2,400円
18	あけの平卓球サークル	卓球	毎週火曜日 9:00～12:30	入会金 1,000円
19	親子たつきゅうサークル	卓球	土曜日(月3～4回) 9:00～13:00	なし
20	ニイハオ太極拳クラブ	太極拳	毎週月曜日 9:30～12:00	なし
21	楊名時太極拳・愛好太極拳	太極拳	毎週木曜日 9:30～12:00	会費月 2,000円
22	スマッシュ	バドミントン	毎週木曜日 18:00～21:00	会費月 500円
23	A J B C	バドミントン	毎週日曜日 9:00～13:00	入会金 1,500円 材料代 月 4,000円
24	3B体操あけの平サークル	3B体操	毎週水曜日 9:45～12:00	入会金 1,000円 会費月 2,500円
25	あけポン' S	フィットネス	毎週金曜日 9:30～12:00	会費1回 500円
26	三色スマレ	社交ダンス	第1・3・5金曜日 9:30～12:30 第2・4金曜日 13:00～15:30	会費月 1,000円

**料理・食育**

### 大豆の物語 ～味噌仕込み～

今年もやります“味噌仕込み”みんなで作る美味しい味噌を作りましょう。(700g程度熟成後12月にお渡し)  
\*味噌受取り日、希望者のみキムチ作り体験講座あり。

日時	6/12(月) 10:30～12:00
対 象	成人 定員 30名
受講料	材料費 500円
講 師	食の学人の会主宰 高橋 信社

**健康・スポーツ** 3回

### 若さを保つヨガと呼吸法Ⅱ

ヨガで“ココロ”も“カラダ”もリフレッシュ！！  
自分の体とじっくり向き合う時間をつくりませんか？

日時	①8/28(月) ②9/4(月) ③9/11(月)
対 象	成人女性 定員 20名
受講料	無 料
講 師	ヨガインストラクター 石堂 祐子

**教養・趣味**

### サマーミニコンサート ～ヴィーハーブの調べ～

美しく清らかで心が癒される音を奏でるヴィーハーブ♪  
皆様の心に優しい風をお届けします。

日時	7/14(金) 13:30～15:00
対 象	どなたでも 定員 30名
受講料	無 料
講 師	ハーブアンサンブル風のスマイル 岸田 和子 富樫 通明

**健康・スポーツ** 3回

### エンジョイ！貯筋

健康(康)のために貯筋しましょう！！  
暮らしの中でできる健康づくりを身につけましょう。

日時	①10/5(木) ②10/12(木) ③10/19(木)
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	健康運動指導士 入江 徳子

**教養・趣味** 2回

### 朗読劇

朗読の世界へようこそ…。大人のための読み語りをお楽しみください。

日時	①7/21(金) ②9/22(金) 10:00～11:30
対 象	成人 定員 20名
受講料	無 料
講 師	38(みつばち)朗読会

**子育て支援・キッズ**

### 秋休みキッズ教室 「なるほどがいっぱい！チョコレートのひみつ」

明治食育セミナーでチョコレートについて学ぼう！食べ比べもあるよ。

日時	10/11(水) 10:00～11:30
対 象	小学生 保護者の参加もOK 定員 25名
受講料	無 料
講 師	株式会社明治

**子育て支援・キッズ**

### 夏休みキッズ教室

申込書に受講希望①②をご記入ください。

①思わす食べなくなっちゃうBoxケーキを作ってみよう！どこに飾ろうかな…。  
②巣箱の中の観察や採蜜の仕方を学ぼう。試食もあるよ。

日時	①7/24(月) 木の実やドライフルーツで作るBoxケーキ ②8/ 1(火) とみやハチミツ教室 10:00～11:30
対 象	小学生 保護者の参加もOK 定員 各20名
受講料	①材料費 150円 ②無料
講 師	①ハンギングバスケットマスター 佐竹 あゆみ ②とみやハチミツプロジェクト推進協議会 会長 村上 幸枝

**料理・食育**

### 【予告】本格スパイスカレーを作ろう

スパイスの活用術を学びながら、本場インドの香りあふれるカレーを作ってみませんか？

詳細は広報8月号に掲載します。

**教養・趣味**

### 【予告】手打ちそば講座

講座で学び、ご家庭で打ちたてのそばを振る舞ってみませんか？

詳細は広報8月号に掲載します。



## サークル紹介

申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No	サークル名	内容	活動日時	会費等
<b>教養・趣味</b>				
1	日吉台新藤川柳教室	川柳	第4日曜日 13:00～16:00	会費月 100円 講師料月 500円
2	レディース・サークル	歌謡	第1・3金曜日 9:30～12:00	会費月 500円
3	生花サークル	生け花	第4水曜日 9:30～12:00	材料費 1,200円 講師料月 1,000円
4	富谷市ボタニカルアート（ピオラ）日吉台教室	絵画	第2・4金曜日 9:30～13:00	会費月 2,000円
5	色彩の会	七宝焼	第1・2木曜日 13:00～17:00	講師料月 1,000円 材料費 実費
6	FORZA+	七宝焼・さをり織り・手作り	第1水曜日・第3月曜日 9:00～13:00 第4木曜日 13:00～17:00 第5木曜日 9:00～13:00	入会金 3,000円 材料費 実費 講師料参加毎 1,000円
7	こひつじ	羊毛フェルト	第2水曜日 9:00～12:00	会費月 800円 材料費 実費
8	クラフトバンドかご作りサークル	手芸	第2・4月曜日 9:30～12:30	会費月 2,000円 材料費 実費
9	日吉台囲碁・将棋サークル	囲碁・将棋	土曜日（月4回） 9:00～12:30	なし
10	音楽交流会 poco a poco	楽器演奏	第2・3日曜日 9:00～13:00	なし
11	藤本流花会	日本舞踊	木曜日（月4回） 9:00～13:00	会費月 3,500円
12	津紀の会 日吉台教室	歌謡舞踊	土曜日（月4回） 9:00～13:00	講師料月 2,000円
13	倅若流 鈴蘭会	日本舞踊	不定期	会費月 2,000円
14	倅若流 パープルローズ会	日本舞踊	不定期	会費月 2,000円
<b>スポーツ</b>				
15	杜モリBスターズ	ソフトバレーボール	毎週金曜日 19:00～21:00	なし
16	日吉台アタッカーズ	ソフトバレーボール	毎週水曜日 19:00～21:00	なし
17	フォーレスト	バレーボール	毎週火曜日 19:00～21:00	会費月 500円
18	レッツ	バレーボール	毎週木曜日 9:00～13:00	会費月 500円
19	マウントベアー	バレーボール	毎週日曜日 17:00～21:00	会費年 3,000円
20	パルタウンダンスサークル	社交ダンス	毎週火曜日 9:30～12:30	会費月 2,000円
21	社交ダンスサークル ダイナマイト	社交ダンス	毎週金曜日 13:00～17:00	会費月 2,000円
22	ひまわり	社交ダンス	毎週水曜日 9:30～12:30	会費月 2,000円
23	ゆるりん	社交ダンス	木曜日（月4回） 13:00～15:30	会費月 1,500円
24	日吉台バドミントン	バドミントン	毎週金曜日 9:30～13:00	会費年 1,000円 参加1回毎 100円
25	1-2バドミントンサークル	バドミントン	毎週土曜日 17:00～21:00	なし
26	はつらつエアロ	エアロビクス	月曜日（月3回） 13:00～15:00	会費月 2,000円
27	日吉台Yogaサークル	ヨガ	第1・3火曜日 9:30～11:30	会費月 2,000円
28	ゆるりヨガ	ヨガ	毎週火曜日 13:00～15:30	会費月 2,000円
29	3Bエンジョイ日吉台	3B体操	火曜日（月3回） 9:30～12:00	会費月 2,000円
30	さわやか体操	健康体操	毎週火曜日 13:00～15:30	会費月 1,500円
31	のびのびストレッチ体操	ストレッチ	水曜日（月3回） 13:00～15:30	会費月 1,500円
32	楽しくダンベル	ダンベル体操	木曜日（月4回） 9:30～12:00	なし
33	武現塾	空手	毎週月曜日 19:00～21:00	入会金 3,000円 会費月 1,000円
34	日吉台空手剛柔流 小幡道場	空手	毎週金曜日 17:00～18:45	入会金 4,000円 会費月 4,500円
35	月曜卓球クラブ	卓球	毎週月曜日 9:00～13:00	会費年 3,000円
36	ポプリ	卓球	毎週木曜日 17:00～21:00	会費年 3,000円
37	大富卓球愛好会	卓球	毎週土曜日 13:00～17:00	会費年 3,000円
38	太極拳サークル・ライチ	太極拳	毎週火曜日 13:00～16:00	なし
39	アミティエ日吉台	ピラティス	毎週月曜日 13:00～15:30	入会費 500円 会費月 2,000円

# 日吉台 公民館

富谷市日吉台二丁目22番地15  
TEL 358-8293 / FAX 348-1225



◎講座の詳細については、公民館へお問い合わせください。

### 料理・食育

## 新☆味噌づくり教室

春仕込みの手作り味噌を1日で作り持ち帰っていただけます。管理方法も教わり半年後の冬、自分の味噌を食卓へ。

日時	①6/1(木) 10:00～12:30
対象	成人 定員 20名
受講料	材料費 1,600円
講師	NPO法人SCR 千葉 恵美

### 健康・スポーツ

## 簡単ストレッチで体の不調に早く気付こう！

体調不良につながるシグナルに気付くにはどうすればいいか、整体師が教える簡単ストレッチで解説します。

日時	①6/16(金) ②7/14(金) 13:30～15:00
対象	成人 定員 20名
受講料	無料
講師	とみやバランス整骨院 整体師 高橋 聖

### 教養・趣味

## 素材に親しむ手作り講座

申込書に受講希望①～③をご記入ください。

各回毎に申し込みの講座です。複数申し込み可能です！

日時	①6/28(水) 10:00～12:30 天然石でブローチかピンバッジ ②8/7(月) 10:00～12:30 クラフトバンドでカトラリーケース ③1/12(金) 13:00～15:00 羊毛フェルトのテーブルマット
対象	①③成人 ②小学生以上どなたでも 定員 ①15名 ②20名 ③10名
受講料	材料費 ①1,500円 ②1,000円 ③800円
講師	①平田 恵利子 ②長岡 陽子 ③熊谷 真祐美

### 子育て支援・キッズ

## フィンランドスポーツ モルック体験教室

地面に並べられた複数のピンめがけてモルックという棒を投げ、獲得した点数を競う今注目のスポーツ！

日時	7/30(日) 10:00～12:00
対象	小・中・高校生 定員 20名
受講料	無料
講師	宮城県モルック協会

### 子育て支援・キッズ

## 夏休み親子お魚勉強会

もっと魚を食べよう！お魚かたまりによる宮城の海と魚の効能を勉強し、美味しい魚調理実習もします。

日時	8/3(木)10:00～12:30
対象	小学生と保護者または中学生2名1組 定員 15組
受講料	材料費 1組700円
講師	宮城県水産業振興課

### 地域・歴史・文化

## 知ると楽しい☆日本酒入門

日本酒の選び方、楽しみ方を学んだあと、講師が選んだタイプの違う酒とそれに合うおつまみも紹介。

日時	①9/16(土) ②10/7(土) 10:00～12:00
対象	成人 定員 20名
受講料	参加費(おつまみ代など) 1,000円
講師	とがせ酒店 店主 酒本 幸広

### 健康・スポーツ

## 女性のためのピラティス入門

もっと自分を大切にみつめてみませんか？ピラティスは心と身体、両面からのゆったりしたエクササイズです。

日時	①7/27(木) ②8/9(水) 13:30～15:00
対象	成人女性 定員 15名
受講料	無料
講師	M.jay style ピラティストレーナー 丹野 美樹

### 教養・趣味

## 多肉植物の育て方からアレンジ教室

1回目では基本の寄せ植え、2回目は前回の鉢を持参して剪定の仕方を学ぶ他、ワンランク上の寄せ植え鉢を2個目として作ります。

日時	①6/9(金) 13:30～15:00 ②11/9(木) 10:00～12:30
対象	成人 定員 20名
受講料	材料費 ①1,500円 ②1,800円
講師	多肉クラフトマスター 菅原 真由美

### 教養・趣味

## スマホライフを快適に！～LINEを利用して～

各回毎に申し込みの講座です。スマホデビューを考え中の方も、上手に使いこなしたい方も学べます。

日時	①9/7(木) LINEの基本操作 ②10/13(金) LINEの応用編 13:30～15:30
対象	成人 定員 各回15名
受講料	無料
講師	ソフトバンク(株)東日本業務部

### 10月以降開講講座のご案内

- 手話を使ってコミュニケーションしませんか？(3回)  
10/26(木)・11/2(木)・11/29(水)
- キッズ 秋休み親子で星座鑑賞会 10/8(日)  
冬休みドローン体験学習 1/5(金)
- X'masケーキ型ドライアレンジ教室 12/7(木)
- 心揺さぶるゴスペルコンサート 12/17(日)
- 節分に飾り巻き寿司料理教室 2/1(木)

詳細は広報8月号に掲載します。

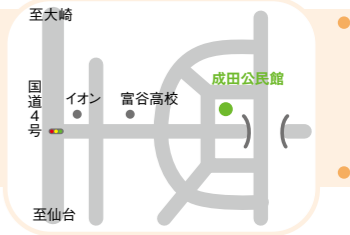
## サークル紹介

申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No	サークル名	内容	活動日時	会費等
<b>教養・趣味</b>				
1	倅若流 すみれ会	日本舞踊	毎週火曜日 13:00～17:00	会費月 2,000円
2	みんなのうた	コーラス	第2・4火曜日 9:00～13:00	入会金 1,000円 会費3ヶ月 2,000円
3	ハーモニカと歌を楽しむ会	ハーモニカと歌	第1・3土曜日 9:00～13:00	会費月 500円
4	Love パッチ	手芸 (パッチワーク)	第1・3木曜日 9:30～13:00	入会金 500円 会費月 1,500円
5	柳墨書道	書道	毎週月曜日 17:00～21:00	会費月 3,000円
6	さくら書道	習字	第1～4日曜日 9:00～13:00	会費月 2,000円 材料代月 1,000円
7	文芸倶楽部	文芸	第1・3水曜日 9:30～12:30	入会金 1,000円 会費月 500円
8	つむぎ	手話	第2土曜日 10:00～13:00	会費月 500円
9	あおぞら F.	インクルーシブレクリエーション	毎週日曜日 13:00～17:00	なし
<b>スポーツ</b>				
10	鷹乃杜幼稚園 バレーボール部	バレーボール	毎週月曜日 9:00～13:00	会費年 1,850円
11	ベスパ	バレーボール	第1～4木曜日 9:00～13:00	なし
12	TEAM GREEN	ソフトバレーボール	毎週日曜日 18:00～21:00	会費月 500円
13	よつ葉	バドミントン	毎週金曜日 13:00～16:30	なし
14	ブルーベリー	バドミントン	毎週水曜日 9:00～13:00	入会金 1,000円 会費月 1,000円
15	ペパーミント	バドミントン	毎週水曜日 13:00～17:00	会費月 1,500円
16	K A Z E	バドミントン	毎週土曜日 13:00～17:00	会費月 1,300円
17	N. T. H.	バドミントン	毎週土曜日 9:00～13:00	なし
18	東向陽台ジュニアバドミントンクラブ	バドミントン	毎週日曜日 9:00～13:00	シャトル代月 1,500円 保険料 800円
19	成田卓球同好会	卓球	毎週火曜日 9:00～12:30	会費月 300円
20	成田町内会卓球愛好会	卓球	毎週土曜日 18:00～21:00	会費年 3,000円 子供年 1,000円
21	成田ワングルズ	卓球	毎週木曜日 13:00～16:00	入会金 1,000円
22	成田空手クラブ	空手道	第1～4木曜日 17:00～19:00	入会金 5,500円 会費月 4,400円
23	極真同好会	空手道	毎週土曜日 16:00～20:00	会費月 2,000円
24	成田太極拳サークル	楊名時太極拳	毎週土曜日 13:40～15:30	会費月 2,000円
25	健康太極拳「和み」	楊名時太極拳	毎週火曜日 9:30～12:00	会費月 2,000円
26	成田ノルディックウォーキングサークル	ノルディックウォーキング	毎週月曜日 10:00～12:00	会費月 1,000円
27	歩こう会	運動療法	毎週水曜日 10:00～13:00	なし
28	スマイルピクス	健康体操	毎週木曜日 9:30～12:00	会費月 2,000円
29	レモンタイム	健康体操	毎週木曜日 14:45～16:30	会費月 2,500円
30	ヨガサークル ミント	ヨガ	毎週金曜日 9:00～13:00	入会金 500円 会費月 3,000円
31	Power Beauty	ヨガ	毎週木曜日 9:30～12:00	会費月 2,000円
32	koko yoga サークル	ヨガ	毎週火曜日 19:00～21:00	会費 1回 500円
33	スカイ 3B	3B 体操	毎週金曜日 10:30～13:00	入会金 1,000円 会費月 2,500円
34	富谷フォークダンスサークル	フォークダンス	毎週火曜日 12:30～16:00	会費月 1,500円
35	ハウオリフラ	フラダンス	第2・4金曜日 9:00～13:00	会費月 2,500円

# 成田 公民館

富谷市成田一丁目1番地1  
TEL 348-3955 / FAX 348-3024



◎講座の詳細については、公民館へお問い合わせください。

**健康・スポーツ** 3回

**健康・元気体操 「脱コロナ楽しく体を動かそう」**

ご存じ、「がんばらない体操」でお馴染みの紀子先生と楽しくおかしく体を動かしましょう！！

日時 ①6/12(月) ②6/20(火) ③6/26(月)  
10:00～11:30

対象 成人 定員 30名

受講料 無料

講師 NCA認定コンディショニングインストラクター 三浦 紀子

**料理・食育** 3回

**The 男の料理「また食べたくなる和・洋・中」**

「和・洋・中」の“食”の魅力を余すことなくお届けします。あなたは何が大好きですか？ご参加お待ちしております！

日時 ①7/4(火) ②9/26(火) ③11/7(火)  
10:00～13:30

対象 成人男性 定員 16名

受講料 材料費 1回 1,000円

講師 料理研究家 渡辺 真由美

**地域・歴史・文化**

**市民のための気軽な講演会  
政宗公墓所瑞鳳殿の調査隊が語る  
「伊達政宗公と瑞鳳殿」**

日時 6/28(水) 10:00～11:30

対象 成人 定員 30名

受講料 無料

講師 宮城県文化財地区指導員 高橋 守克

**地域・歴史・文化**

**歴史探訪教室  
「一日まるごと伊達政宗仙台城ツアー」**

伊達政宗公の居城「仙台城」を訪ね、城に込めた政宗公の思い・謎を解き明かす体験と座学でお楽しみください。

日時 7/19(水) 9:00～16:00

対象 成人 定員 30名

受講料 参加費 2,430円  
(展示館入館料・仙台城VRゴー体験料・昼食代)

講師 青葉城資料展示館 主任学芸員 大沢 慶尋

**子育て支援・キッズ**

**夏休み理科教室「沖縄の自然と生きものたち」**

日時 7/26(水) 10:00～11:30

対象 3年生～6年生 定員 30名

受講料 無料

講師 吉成市民センター 館長 奥土 晴夫

**子育て支援・キッズ**

**夏休み食育セミナー「チョコレートのひみつ」**

日時 8/21(月) 10:00～11:30

対象 小学生限定 定員 30名

受講料 無料

講師 株明治 管理栄養士 阿部 裕子

**教養・趣味** 2回

**お手玉を作って地域の小学校にプレゼントしよう！**

富谷市地域・学校・家庭をつなぐ取組の一環事業。どなたでも簡単に作れます。お土産2個付き！

日時 ① 8/28(月) お手玉づくり第1弾  
② 10/26(木) お手玉づくり第2弾  
10:00～11:30

対象 成人 定員 20名

受講料 無料

講師 キッズ応援隊メンバー

**子育て支援・キッズ**

**子育て講演会  
「いっしょにおはなしましょう！」**

ママのしゃべり場オープン！講師といっばいおしゃべりしましょう。おしゃべりサロンでリスタート！

日時 9/11(月) 10:00～11:30

対象 乳幼児親子 定員 10組

受講料 無料

講師 のびすく仙台 伊藤 仟佐子

**教養・趣味** 2回

**健康増進セミナー  
「睡眠」と「健康」の知恵袋講座**

睡眠のお悩みはありませんか。眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

日時 ①9/14(木) 最適な「睡眠」を考える  
②9/28(木) よい睡眠のための睡眠環境  
10:00～11:30

対象 成人 定員 30名

受講料 無料

講師 明治安田生命

**教養・趣味**

**市民のための気軽なコンサート  
ふれあいコンサート2023 in なりた**

子どもから大人まで楽しめる合唱とオーケストラの演奏をお楽しみください！

日時 11/3(金) 祝日  
13:00開場 13:30～15:30

対象 どなたでも 定員 250名

受講料 無料

講師 宮城大学管弦楽団・MYU杜の混声合唱団

**11月以降開講講座のご案内**

- ハーブのステキ時間(2回) 11/22(水)・12/11(月)
- The 男の料理「スペシャル版」12/2(土)
- 古典文学の世界第2弾  
佐佐木秀哉と共に「映像と解説でお届けする歌舞伎三演目」  
1/10(水)・1/16(火)・1/24(水)

**詳細は広報8月号に掲載します。**



教室名	時期・回数	場所	対象者	内容等	問い合わせ先
陶芸の会(サークル)	毎月第2・4金曜日 10:00～12:00	福祉健康センター	おおむね60歳以上の方	いろいろな生活小物陶器作りを行っています。男性も多く在籍しており、楽しく活動しています。新たな活動者募集中です。 ※粘土・釉薬代等材料代実費負担	福祉健康センター
七宝の会(サークル)	毎月第1・3木曜日 10:00～13:00	福祉健康センター	おおむね60歳以上の方	自分の好きな銅板を購入して、アクセサリーや小物創作など自分のオリジナルの七宝焼き作品を作ります。和気あいあいと楽しく活動を行っています。新たな活動者募集中です。 ※会費月500円(R5.3現在)+材料代実費負担	福祉健康センター
大正琴(サークル)	毎月第1・3金曜日 13:00～16:00	福祉健康センター	おおむね60歳以上の方	仲良く大正琴の演奏を行っています。新たな活動者募集中です。※会費無料	福祉健康センター
泥ん好会(サークル)	毎月第2・4木曜日 13:30～16:30	福祉健康センター	おおむね60歳以上の方	仲間と楽しく、世界に1つだけのオリジナル作品作りを行っています。新たな活動者募集中です。 ※会費月300円+粘土代300円/キロ	福祉健康センター
染織の会(サークル)	毎月第2・4火曜日 10:00～15:00	福祉健康センター	おおむね60歳以上の方	仲間と楽しく「草木染め」や「手織り」の作品を作っております。新たな活動者募集中です。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
健幸度UP運動サークル「悠遊クラブ」	毎週火・水・金曜日 (火)18:00～ (水)9:30～卓球部会 (金)13:00～	富谷武道館	50歳以上の方	元気で素敵な毎日をすごすため、「貯筋体操」「楽しみながら体を動かす」「仲間と楽しむ」の三本柱で活動しています。筋肉トレーニングをはじめ、卓球やバドミントン、ニュースポーツやグランドゴルフなどを仲間と楽しみながら一緒に始めませんか？ 会費：月1,000円(傷害保険加入等)	健康推進課

児童関連事業

教室名	時期・回数	場所	対象者	内容等	問い合わせ先
ジュニア・リーダー派遣	随時	市内	各単位子ども会	子ども会が行う事業にジュニア・リーダーを派遣します。	生涯学習課
少年少女発明クラブ	土曜日 年15回 13:30～15:30	西成田コミュニティセンター	小学4年生～6年生	理科実験や工作活動など創作活動とおして科学的創意の芽を育て、豊かな情操の育成を図ります。	クラブ事務局 横倉
とみや放課後児童クラブ	月曜日～金曜日 放課後～最長19:00 土曜日 8:00～18:00 長期休業日等 8:00～最長19:00	富谷小学校 富ヶ丘小学校 東向陽台小学校 あけの平小学校 日吉台小学校 成田東小学校 成田小学校 明石台小学校	小学1年生～6年生	放課後児童健全育成事業で、放課後児童支援員が児童の安全確保・管理につとめながら、遊びや仲間づくりを支援します。	子育て支援課
富谷小学校児童クラブ	TEL 346-6621	あけの平小学校児童クラブ	TEL 341-4280	成田小学校児童クラブ	TEL 341-5208
富ヶ丘小学校児童クラブ	TEL 342-0852	日吉台小学校児童クラブ	TEL 341-2232	明石台小学校児童クラブ	TEL 343-6113
東向陽台小学校児童クラブ	TEL 342-1807	成田東小学校児童クラブ	TEL 725-8460		

連絡先

富谷市役所 (代) TEL 358-3111	富谷小学校 TEL 358-2089	私立鷹乃幼稚園 TEL 358-2580
地域包括支援センター	富ヶ丘小学校 TEL 358-3814	私立ひより台幼稚園 TEL 358-9188
保健福祉総合支援センター TEL 348-1138	東向陽台小学校 TEL 358-4577	私立成田中央幼稚園 TEL 351-5371
富ヶ丘・日吉台圏域地域包括支援センター TEL 343-5920	あけの平小学校 TEL 358-7444	大亀山森林公園(管理棟) TEL 348-5885
東向陽台・成田圏域地域包括支援センター TEL 205-2571	日吉台小学校 TEL 358-1486	問い合わせ(都市計画課) TEL 358-0527
富谷中央・あけの平圏域地域包括支援センター TEL 779-0633	成田東小学校 TEL 351-7631	成田西公園テニスコート (都市計画課) TEL 358-0527
富谷市地域活動支援センター TEL 779-0241	成田小学校 TEL 351-7567	(成田出張所) TEL 348-3023
福祉健康センター TEL 358-7466	明石台小学校 TEL 772-5307	(富ヶ丘出張所) TEL 358-6310
富谷市学校給食センター TEL 358-0008	富谷中学校 TEL 358-2042	(あけの平出張所) TEL 358-9280
とみや子育て支援センター TEL 343-5528	富谷第二中学校 TEL 358-3291	(東向陽台出張所) TEL 372-6271
とみや 子育てサロン TEL 779-6981	東向陽台中学校 TEL 373-8777	(日吉台出張所) TEL 358-0024
富谷清掃センター TEL 358-4321	日吉台中学校 TEL 358-1629	
富谷市社会福祉協議会 TEL 358-3981	成田中学校 TEL 348-3353	
富谷幼稚園 TEL 358-2164	富谷高校 TEL 351-5111	

情報サイト

お問い合わせは、下記まで！

健康推進課	TEL:358-0512	子育て支援課	TEL:358-0516
福祉健康センター	TEL:358-7466	保健福祉総合支援センター	TEL:348-1138
生涯学習課	TEL:358-5400		

健康増進のための各種教室・サークル等

教室名	時期・回数	場所	対象者	内容等	問い合わせ先
ゆとりすとクラブ・サロン	各会場 月1回程度	町内会館・公民館等 (開催地区により異なる)	おおむね65歳以上の方	・地域の高齢者等が身近な会館等に集い、レクリエーションや軽体操等による、交流や健康づくり活動を行うことにより、閉じこもり予防や介護予防につなげる事業です。 ・会の企画・運営は地域のサポーターが担い、市や社会福祉協議会が運営の後方支援を行っています。 ・開催地区：町上、町中、町下、三ノ関、志戸田、明石、太子堂、ひより台一丁目、ひより台二丁目、あけの平、富ヶ丘南部、富ヶ丘北部、日吉台、鷹乃社、東向陽台第一、東向陽台三丁目、サニーハイツ、明石台第一、明石台第二、明石台第三、明石台第五、明石台第六、成田	保健福祉総合支援センター
虹いろ会食サロン	年10回	富谷中央公民館、富ヶ丘公民館、あけの平公民館、東向陽台公民館	65歳以上の1人暮らしの方	1人暮らしの高齢者を対象に、ボランティア手作りの料理等で会食しながら、参加者同士の交流を図ります。 ※新型コロナウイルス感染状況によっては、開催中止や時間短縮等、内容を変更する場合がございます。参加費1回500円	保健福祉総合支援センター
とみやの杜園芸クラブ	毎週火曜日 9:30～12:00 (時期により時間変更有)	とみやの杜内にある園芸ハウス、畑、果樹園	おおむね65歳以上の方	野菜、花、果物の栽培を通して収穫の喜びをわかちあい、会員相互や地域との交流を図ります。また、収穫した作物等は、各町内会や福祉施設からの要望に応じ提供します。 会費：月200円	保健福祉総合支援センター
転ばぬ先の足腰教室	5月～8月(14回) 9月～12月(14回) 毎週水曜日 10:15～11:45	福祉健康センター	60歳以上の方	ボールなどを活用しながら、下肢筋力を中心に、筋力アップを図る教室です。楽しく体を動かしながら無理なく筋力アップを目指していきます。(体力測定2回実施)	福祉健康センター
あけほの川柳教室	毎月第2月曜日 10:15～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	川柳の基本や詠み方のコツを学び、身近な生活を題材に句を詠みます。広報とみやに毎月掲載します。	福祉健康センター
快適ライフ教室	年数回 10:30～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	普段の生活を快適に過ごせるように、講師をお招きし、運動など皆さんの生活に役立ついろいろな企画を行います。(スマホ・運動・口腔ケア講座等予定)	福祉健康センター
シニアメンズ教室	年数回 10:15～11:30 (内容により時間変更有)	福祉健康センター	60歳以上の方	男性同士の交流を図ります。毎回内容を変えて開催します。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
楽々クッキング教室	年数回 10:15～13:00	福祉健康センター	60歳以上の方	健康づくりには切っても切れない食生活について、毎回テーマを決めて、調理実習を通じて学ぶ教室です。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
センター健康運動クラブ	①第1・3火曜日 ②第2・4火曜日 ③第1・3金曜日 ④第2・4金曜日 10:15～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	センター職員と参加者がボール等を使った運動やレクリエーションを定期的に行い、楽しく健康の維持、向上を目指します。	福祉健康センター
音楽健康教室	年数回 10:15～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	歌や演奏など、音楽を通じて介護予防に取り組む教室です。	福祉健康センター
大学生と楽しくレク教室	年数回 10:15～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	福祉を学ぶ学生とレクリエーションを楽しみ、結果、介護予防につなげます。	福祉健康センター
陶芸体験教室	5月～10月(全10回) 金曜日開催 10:15～12:00	福祉健康センター	60歳以上の方	陶芸について講師の先生から陶芸の基礎をしっかりと学べ、楽しく作品作りに取り組みます。初心者大歓迎です。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
脳力あつぷ教室	5月～7月(全5回) 水曜日開催 10:15～12:00	福祉健康センター	60歳以上の方	五感を活用しながら、さまざまな作品を作り、脳の活性化を図る教室です。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
カラダげんきに栄養講座	年1回 13:30～15:00	福祉健康センター	60歳以上の方	栄養面や食べ方について学びの場と参加者同士で「話す」「聞く」「考える」「試す」「書く」等の実践の場を設け、介護予防に取り組みます。	福祉健康センター

生涯学習施設情報

富谷市民俗ギャラリー

富谷の歴史を知る!



奥州街道宿場町であったしんまち地区にある富谷市まちづくり産業交流プラザ(とみぷら)3階で開館しています。

石積で産出した太古のクジラの化石、市内で発掘された考古資料から、昭和のレトロな生活用具まで、富谷の歴史の流れが分かるレイアウトになりました。

また随時、特別企画展も開催する予定です。平日には学芸員も常駐しておりますのでお気軽にご来館ください。

富谷市富谷新町95  
TEL: 358-1531  
観覧時間: 9時30分~16時30分  
休館日: 月曜・年末年始

富谷市総合運動公園

スポーツを思いっきり楽しむ!



富谷スポーツセンター(バレーボールコート4面の広さのアリーナ)、富谷武道館(柔道2面(196畳)の広さのアリーナとトレーニング室)、多目的グラウンド、テニスコート、スポーツ交流館があり、スポーツを総合的に楽しむことができます。

また、各種スポーツ教室・スポーツ大会が開催されています。

一ノ関驪合山6-8  
問合せ: 358-5400(生涯学習課)  
開館時間: 9時~21時  
休館日: 月曜・年末年始

西成田コミュニティセンター

心安らぐ空間



元小学校の施設を再活用しているため、温もりを感じる校舎は、訪れる人に心の安らぎを与えてくれます。

また、グラウンドは夜間照明を完備しており、夏祭りや運動会など各種集会や文化活動・スポーツ等にご利用いただけます。

西成田郷田一番94  
問合せ: 358-5400(生涯学習課)  
開館時間: 9時~21時  
休館日: 月曜・年末年始

文化創造の森 大黒澤苑

自然・文化・交流の場



大黒澤苑では、サクラやツツジ、カタクリ、ニリンソウなどが見られるほか、秋にはあざやかな紅葉が見られ、四季折々の風景が楽しめる安らぎの場です。

また、大広間・和室の「研修棟」があり、各種社会教育団体の会合、健康増進活動、老人クラブ活動、サークル活動や世代間交流など、コミュニティ活動の場としてご利用いただけます。

明石二反目42  
問合せ: 358-5400(生涯学習課)  
開館時間: 9時~17時  
休館日: 月曜・年末年始

連絡先

富谷市教育委員会 教育部 生涯学習課	一ノ関驪合山 6-8 TEL 358-5400 FAX 358-9159 Mail syogaigakusyu@tomiyagi-city.miyagi.jp
富谷市総合運動公園	一ノ関驪合山 6-8 TEL 358-5400 FAX 358-9159
富谷中央公民館	富谷西沢 13 TEL 358-2036 FAX 358-5410
富ヶ丘公民館	富ヶ丘三丁目 1-28 TEL 358-2538 FAX 348-1253
東向陽台公民館	明石台一丁目 1 TEL 373-8271 FAX 772-8255
あけの平公民館	あけの平二丁目 22-14 TEL 358-9277 FAX 348-1252
日吉台公民館	日吉台二丁目 22-15 TEL 358-8293 FAX 348-1225
成田公民館	成田一丁目 1-1 TEL 348-3955 FAX 348-3024
西成田コミュニティセンター	西成田郷田一番 94 TEL 358-2551 FAX 358-2551
文化創造の森 大黒澤苑	明石二反目 42 TEL 348-8105
富谷市民俗ギャラリー	富谷新町 95 TEL 358-1531 FAX 358-1448

2023.4 ▶ 2024.3

まなびのカレンダー

※行事予定の一部を掲載しました。市関係の各行事・事業等の詳細は、後日広報等でもお知らせします。

4月	
10(月)	市立小中学校始業式
	市立小学校入学式
11(火)	市立中学校入学式
12(水)	市立幼稚園入園式
28(金)	体育祭(富谷第二中)

5月	
12(金)	体育祭(東向陽台中)
14(日)	スポーツ少年団結団式
20(土)	市内小学校運動会
27(土)	富谷黒川地区中学校総合体育大会

6月	
6(火)	少年の主張富谷大会(予定)
11(日)	西コミ自然ふれあい学校
16(金)	富谷黒川地区中学校陸上競技大会
20(火)	シニアスポーツ大会
23(金)	運動会(成田中)
27(火)	運動会(日吉台中)
29(木)	運動会(富谷中)

7月	
2(日)	家庭バレーボール大会
15(土)	西コミ自然ふれあい学校
21(金)	市立小中学校夏季休業(~8/21(月))
26(水)	富谷市中学生海外派遣事業(~7/29(土))

8月	
5(土)	インリーダー研修会事前研修会
9(水)	インリーダー研修会
10(木)	
25(金)	文化発表会(日吉台中)
29(火)	富谷黒川地区中学校英語暗唱弁論大会
31(木)	富谷黒川地区中学校駅伝競技大会

9月	
17(日)	西コミ自然ふれあい学校
30(土)	富谷黒川地区中学校新人体育大会 丘小まつり(富ヶ丘小)

10月	
6(金)	市立小中学校前期終業式
10(火)	市立小中学校秋季休業(~11(水))
12(木)	市立小中学校後期始業式
14(土)	東向陽台公民館まつり
15(日)	成田公民館まつり
21(土)	富ヶ丘公民館まつり 富谷市ソフトテニス大会
22(日)	日吉台公民館まつり
23(月)	合唱コンクール(富谷中)
24(火)	合唱コンクール(富谷第二中)
25(水)	合唱コンクール(日吉台中)
24(火)	学習発表会(富谷小)
25(水)	
27(金)	学習発表会(明石台小) 合唱コンクール(成田中)
28(土)	あけの平公民館まつり
31(火)	合唱コンクール(東向陽台中)

11月	
4(土)	西コミ自然ふれあい学校
5(日)	
5(日)	代官松まつり
10(金)	富谷黒川地区作曲コンクール
11(土)	学習発表会(富ヶ丘小・東向陽台小・あけの平小・日吉台小・成田東小)
18(土)	学習発表会(成田小)
19(日)	西コミ自然ふれあい学校
25(土)	2023とみやマーチングフェスティバル
29(水)	ぼんぼこまつり(富谷小)

12月	
1(金)	成小まつり
10(日)	市民バドミントン大会
13(水)	ひまわりフェスティバル(日吉台小)
23(土)	市立小中学校冬季休業(~1/7(日))

1月	
7(日)	富谷市二十歳を祝う会(富谷スポーツセンター)

2月	
4(日)	卓球レクリエーション大会

3月	
7(木)	市立中学校卒業式
14(木)	富谷幼稚園入園式
15(金)	市立小学校卒業式
22(金)	市立小中学校修了式

