

なごみの森

令和5年10月号



【参加者募集】一市内にお住まいの60歳以上の方が対象ですー

★やさしい健康マージャン教室（未経験者対象入門クラス）

今年度2回目、大人気の健康マージャン教室が始まります！

麻雀初心者の方も安心！基本からゆっくり学べます。ぜひご参加ください！

- 日 時：11月7日～令和6年4月23日までの毎週火曜日（休館日等を除く全22回）
13:00～15:00

- 会 場：3階 多目的ホール

- 参加費：初回1,800円（テキスト代含む）2回目以降800円/回

- 定 員：40名（抽選）

- 申込み：往復はがきに催し名、氏名（フリガナ）、住所、年齢、電話番号、麻雀経験の有無を記入して、当センターへ郵送。または直接、返信用はがきを持参ください。10月18日（水）必着。



【無料相談会のお知らせ】

★パソコン・スマホ無料相談会（先着9名 ※予約制です）

- 日 時：月1回火曜日10:00～12:00

- 相談時間：お一人30分まで

<今後の開催予定>

開催日	10月 3日 (火)	11月 7日 (火)	12月 5日 (火)
予約開始日 (10:00～)	9月22日 (金)	10月27日 (金)	11月24日 (金)

- 会 場：2階 視聴覚室（正面玄関受付においでください。）

- 相談員：NPO 法人仙台シニアネットクラブのメンバー

- 予 約：お電話または直接センターへ。

※パソコンやタブレットの操作の助言が主な内容です。

データの復旧や各種設定等を代行するものではありません。



★相続・遺言等無料相談会（先着12名 ※予約制です）

- 日 時：月1回水曜日13:00～16:00

- 相談時間：お一人30分まで

<今後の開催予定>

開催日	10月18日 (水)	11月15日 (水)	12月20日 (水)
予約開始日 (10:00～)	10月 9日 (月)	11月 7日 (火)	12月 5日 (火)

- 会 場：3階 会議室（正面玄関受付においでください。）

- 相談員：特定行政書士 小野寺 利彦氏、特定行政書士 黒田 康央氏
社会福祉団体「仙台ライフサポート」所属

- 予 約：TEL090-1494-8106（相談員直通）へ直接お申込み下さい。（平日9:30～16:30）

※相続・遺言等に関する各種制度や方法等の紹介、解説、助言が主な内容です。

事務作業や諸手続きを代行するものではありません。



【お知らせ】

◆貸室利用について

令和5年10月1日から、貸室の「受付方法」、「利用後の消毒」、「利用人数」について下記のように変更させていただきますので、よろしくお願い致します。

(1) 受付方法の変更

これまで1階玄関でセンター職員が行っていた体温測定は、玄関入口に設置の非接触型体温測定器にて各自検温をお願い致します。また名簿氏名の確認は団体の皆様で行って頂き、貸室鍵返却の際に併せてご返却をお願い致します。

(2) 利用後の消毒

貸室の机や椅子等の消毒は、各団体様自身で行って頂く事になりました。利用後、各部屋に設置してあるアルコール消毒液と布巾にて消毒清掃をお願い致します。

(3) 利用人数の変更

これまで利用人数の上限を利用可能人数の約1/2で対応してきましたが、約3/4に変更することになりました。これまでの感染対策を継続しながらご利用下さい。

2階	会議室	創作室	図書室	視聴覚室	茶室
	27名⇒40名	23名⇒32名	16名⇒24名	11名⇒16名	8名⇒12名
3階	会議室	文化活動室	多目的ホール		
	12名⇒16名	23名⇒30名	50名⇒75名		

【教室紹介】



今回は「楽々筋トレ同好会」様のご紹介です。

①雰囲気、活動はどのような感じですか？
会員20名で、13年間活動しています。

②魅力はどんなところですか？
若く明るい講師が一人一人に適した指導をしてくれるので、知らないうちに体力がつき、転倒予防等も図れることです。

③初心者でも大丈夫ですか？
年齢に応じた指導をして下さるので、大丈夫です。

④メッセージ
「健康寿命」を延ばすため、日常生活の中に運動を取り入れ、体を動かしましょう！！

講師紹介



鹿野 勝史先生

山形県東根市在住。
仙台市健康増進センター時代からのお付き合いで皆さんと楽しく活動しています。
自称、旅好きパーソナル・トレーナーです。

活動日：月2回 木曜日午後 会費：月2,500円



～10月の休館日～



2日(月)、10日(火)、11日(水)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

台原老人福祉センター 〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3 TEL233-3901 FAX233-4248

※地下鉄南北線台原駅 南1出口 徒歩1分、駐車場はありません。

※2階入口は閉鎖中です。1階正面玄関をご利用下さい。