

### シルバー人材センター



#### ■ワンコインするばーさぽーと事業

##### 「おでって隊」

短時間（30分程度）のお仕事を、会員組織「おでって隊」が有償（500円）で行い、地域の1人暮らしやふたり暮らしの高齢者世帯などの、ちょっとした困りごとを解決します。仕事内容は、ゴミ出し、花の水かけ、リモコンの電池交換、簡単な清掃、話しあいて、ストーブ・扇風機の季節による入れ替え、簡単な縫い物など。ご依頼された仕事は、シルバー人材センターが確認に伺います。利用された方は、現金500円を会員に預け、会員は利用者へ領収書を渡します。  
※詳しくは、シルバー人材センターまでお問い合わせください。

#### ■街なか交流サロン「ひだまり」

「ひだまり」は平日毎日開放してお茶を提供し、市民のみなさんが病院や銀行、買い物に来た時などに、気軽に寄り交流できる場所です。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

○場 所／旧ファミリーファッションかとう（中央通商店街）

○開催日／土・日・祝日を除いた平日

○開催時間／午前10時～午後3時

○運営協力金／1回100円（お茶・お菓子付き）

〈1月の各種イベント予定〉

【茶話会】毎日開催。気軽にお寄りください。

【リフォーム（洋服等）】4日・5日・11日

12日・18日・19日・25日・26日

【小物作り・折り紙】7日・21日

【健康体操・ハーモニカ・切り絵・脳トレ】

6日・13日・20日・27日

【パソコン】14日・28日【童謡】15日・29日

【囲碁・将棋】8日・22日

※詳しくは、下記までお問い合わせください。

ひだまり専用ダイヤル ☎51-8081

#### ■宿題ひろば

◆児童・生徒が学習することを通じ、学ぶ楽しみや社会性を身につける場を開設します。

○と き／中学生 - 毎週水曜日

小学生 - 毎週金曜日

午後3時半～午後5時半まで

○と ころ／街なか交流サロン「ひだまり」

○費 用／1ヶ月1,000円・各学年共通

○準備物／筆記用具・学習用具（宿題・プリント）

※事前に申し込みください

◆事前お申込・お問合せ先 ☎63-5332

シルバー人材センター

#### ☆☆当店へアクセス☆☆

mail/ super7@sm.rim.or.jp fax/62-0951

メールの場合は「件名」に「あんふいに宛」とご記入の上、「お名前」も続けてご記入下さい。どちらも本文末に、お名前・ご住所・ご連絡先を忘れずにご記入くださいますようお願い申し上げます。

http://www.meguro-super7.com

ホームページもぜひご覧下さい。

### あぶくま健康塾 《角田市健康づくり推進事業》

#### ■運動と食事でロコモ予防！

○内 容／そのうちに運動しようではなく、元気な今がチャンスです！

○と き／1月15日（金）  
午前9時30分～11時30分

○講 師／仙南保健所地域保健福祉部  
技術主査 田村裕子先生  
技 師 堀越さな恵先生

○会 場／ウエルパーク 多目的ホール

●持ち物／運動靴・飲み物

●参加費／300円（保険等）

#### ■ラフター&ポテンシャル“ヨガ健康法”

○内 容／“笑い”で自身に内在する『ナチュラルキラー細胞』を活性化させ「免疫力」をUPし風邪を予防しよう！

○と き／1月16日（土）  
午前9時30分～11時30分

○講 師／酒井真紀先生（健康運動指導士）  
山館実佳先生（ヨガ指導者）

○会 場／内町荘2F和室

●持ち物／バスタオル・飲み物等

●参加費／300円（保険等）

#### ■『スロージョギング』で充実の健康づくり！

○内 容／心地よい疲労感と達成感を満喫！  
中高年の決定版＝筋肉質の身体作りに挑戦！

○と き／1月24日（日）午前9時～10時  
《毎月第4日曜日》

○講 師／仙台大学地域ヘルスケアパートナー

○会 場／台山公園駐車場集合（雨天決行）

●持ち物／運動靴・飲み物等

●参加費／300円（保険等）

◆各申し込み・問い合わせ／  
角田まちづくり 福祉ほっとの会  
笹森 ☎・FAX63-1030



### 市民ゴルフ場よりお知らせ

#### 《1月の営業時間のご案内》

○営業時間／平日・土日祝ともに午前8時～

○最終受付時間／午後1時30分まで

#### 《友の会月例会》

○開催日／1月10日（日）

#### 《冬期平日コンペ》

○開催日／1月15日（金）

○開催日／2月12日（金）

■上記それぞれ、電話または直接フロントまでお申込み下さい。

■詳しいお問合せは、☎63-5971



☆夕方、暗くなるのが早くなりました。子どもたちが危ないと言っているのを見かけたなら一声かけて注意してあげましょう！

みんなの力をひとつにして、選手を応援しよう

仙台89ERS HOME GAME VS 新潟アルビレックスBB

会場/白石市文化体育活動センター (ホワイトキューブ)

●駐車場の数には限りがありますので、できるだけ乗り合いでご来場ください

主催：仙台89ERS/bjリーグ 共催：白石市文化体育振興財団 後援：白石市/白石市体育協会 白石市バスケットボール協会 白石商工会議所 特別協賛：株式会社ヒルズ

1月8日 金 より チケット発売開始！

当店でも前売りチケットのお取り扱いを致しております。  
（2月27日・28日各日/全て税込）  
自由席 大人2,000円・小中1,000円

◆振込め詐欺・空き巣狙い・車上荒しにご注意下さい◆最近市内各地で被害が増えています。「おかしい」「変だ」と思ったら、1人で悩まずに警察相談専用電話【#9110(プッシュホン)】までお気軽にご相談下さい。