

### シルバー人材センター



#### ■入会説明会

- と き／3月14日(水) 午後2時～
- ところ／シルバー人材センター会議室
- 対 象／60歳以上

#### ■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。

#### ■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、買い物にきた時などに、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(お茶付き)

#### 〈3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)】5日・6日・12日・13日・19日・20日・26日・27日
  - 【折り紙】1日・15日・29日
  - 【ハーモニカ・切り絵・健康体操】7日・14日・28日
  - 【パソコン】8日・22日
  - 【童謡】2日・16日・30日
  - 【囲碁将棋】9日・23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 ※午後3時半～
- 小学生-毎週金曜日 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)

※以上各、事前にお問い合わせ・お申し込み願います

#### ■お申込・お問合せ先■

☎63-5332または63-5112  
 シルバー人材センター

### あぶくま健康塾 《角田市健康づくり推進事業》

#### ■ニュースポーツで楽しく身体づくり

- 内 容／新しいものへの挑戦でさらに若さを磨こう!
- と き／3月9日(金) 午前9時30分～11時30分
- 講 師／スポーツ推進委員 八巻美喜子先生
- 会 場／ウェルパーク 多目的ホール
- 持ち物／運動靴・飲み物等

#### ■ラフター&ポテンシャル“ヨガ健康法”

- 内 容／“笑い”で日頃動かしていない部位を活性化させ、免疫力をアップしよう!
- と き／3月17日(土) 午前9時30分～11時30分
- 講 師／健康運動指導士&ヨガ指導者 酒井真紀先生 山館実佳先生
- 会 場／内町荘2F和室
- 持ち物／バスタオル・飲み物等

#### ■『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=無理をしないで筋トレ出来ます!
- と き／3月25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／飲み物等



※上記各参加費は保険料等含めて300円です

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

#### ■健康マージャンサロン参加者募集

- と き／平成30年4月～平成31年3月の毎週金曜日
- ・午前の部・9時～12時
- ・午後の部・13時半～16時半
- ところ／シルバー人材センター会議室
- 内 容／「賭けない、吸わない、飲まない」マージャンで脳を活性化させ、「健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり」で健康生活を楽しみましょう
- 定 員／64名(午前・午後の部、各32名)
- 参加資格／角田市在住の20歳以上で、すでに麻雀のルールがわかる方
- 参加費／1ヶ月1,000円
- 申込期間／3月12日(月)～15日(木)
- ※9時から17時まで電話でお申し込み下さい。
- ※定員に達し次第、締め切りますので、ご了承ください。

☆子どもたちが危ないところ近づいてくるのを見かけたら一声かけて注意してあげましょう!

### 角田市民ゴルフ場

#### 《3月の営業時間のご案内》

- 営業時間／土日祝・7時30分～ 平日・午前8時
- 最終受付時間／午後3時

#### 《友の会月例会》

- 開催日／3月11日(日)

■それぞれ、電話または直接フロントへお申込み下さい。

■詳しいお問合せは、  
 ☎63-5971  
 角田市民ゴルフ場まで



2017年版「伊達fan」  
 当店店頭にて  
 差し上げております。



### 角田警察署からのお知らせ

#### 夕暮れ時の交通事故防止

- ◆夕暮れは「午後4時 ライトオン」  
 夜道では、ライト上向きが基本です。こまめに上向きに切り替えて、横断している歩行者を早く発見するようにしましょう。
- ◆夜の道 車は見えても 見えないあなた  
 暗い場所で歩行者の横断は、運転手から見えにくく事故につながりやすくなります。車をやり過ぎてから渡りましょう。
- ◆無灯火は 見えない あぶない 気付かない  
 ライトは、暗闇で前を照らすだけでなく、あなたがそこにいる事を周りの人に知らせるためのものです。

◆安全がキラッと光る反射材  
 誰もがあなたに気付いているとは限りません。反射材は、歩行者のライト。常に持ち歩いて暗くなったら身につけましょう。

#### 高齢者足元キラリ作戦 反射材で、秋から冬の歩行者事故防止!

夕暮れ時は事故多発時間帯!  
 夕暮れ時、夜間は自分の存在をアピールする服装(白や黄色等の明るい服装)や器具(反射材等)を身につけましょう!



◆角田警察署◆電話63-2211

### 初心者・中級者向け・新聞クラブ教室

新聞で作る様々なクラフト。初めての方でも安心。時間内の完成を目指します。お気軽にお申込み下さい。

#### ○次回開催日時／平成30年3月25日(日)

- ①午前の部／午前10時～正午
- ②午後の部／午後1時～午後4時

- 受講料／1,500円
- 会 場／河北新報日黒新聞店作業所内(角田市泉町137-2)

○募集人数／10名(お申込順とさせていただきます。)

○各自ご用意いただくもの／カッターナイフ  
 ・スティックのり・洗濯バサミ10個

■講師・お問合せ・お申込み／  
 エコクラフトアーティスト 佐藤ゆり子  
 携帯電話 090-2271-8217

### 角田市民パークゴルフ協会

角田市パークゴルフ協会では会員を募集しております。お気軽にお問い合わせください。

- 11月～3月の営業時間 午前9時～午後4時(火曜日定休日)
- ゲーム料金 1日410円
- ※道具借用の場合、別途200円がかかります。
- ◆お問合せ あぶくまパークゴルフ場 ☎080-5565-7787

#### ☆☆当店へアクセス☆☆

mail/ [super7@sm.rim.or.jp](mailto: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。

**冬の「交通事故防止」ポイント**

今年の運動期間 雪が多め  
 冬は3月31日まで

滑走事故の特徴

- 雪が降っていないなくても発生!
- 日陰や橋の上など部分凍結で発生!
- 早朝午前6時～9時台に発生!
- 正面衝突事故が多発!

事故防止のために

- アクセルは数回に分けて
- 発進時はアクセルをゆっくり
- ゆっくりとブレーキをかけよう
- 十分な車間距離をとろう

**冬道の安全運転**

1・2・3 運動

321 割の車間距離  
 3分 早めの出発

ドライバーの皆さんへ

◆角田警察署◆電話63-2211