

2018 生涯学習カレンダー 4月号

●問い合わせ先一覧●

●公民館・まほろばホール ☎344-4401 FAX 347-1501 ●総合体育館 ☎346-2178 FAX 346-2179

●生涯学習課(編集) ☎345-7508 FAX 344-3755

まほろばホール友の会 会員募集

まほろばホールでは、文化振興協会自主事業の文化イベントなどを多くの方々に良い席で、より安く鑑賞していただくため、特典を満載した友の会会員を募集しています。

会員種類	年会費	会員範囲	予約・割引枚数	入会金
個人会員	1,000円	本人	2枚	なし
家族会員	2,000円	家族(未就学児除く)	家族会員数以内	なし
法人会員	5,000円	事業所等	10枚以内	なし

※会員登録期間：平成30年4月～平成31年3月



割引販売：文化振興協会自主事業の入場券を1割以内で割引します。
先行販売：入場券を一般前売り開始日前に販売します。

問い合わせ先：まほろばホール ☎344-4401

行事等

★休日当番医

総合体育館開放情報 (欄外下の見方参照)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館) シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館) ★大富胃腸科内科 富谷市日吉台2丁目34-1 ☎358-9110	卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館) シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館)	まほろばホール・図書室休館日 バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)		卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) かんたん!ストレッチ (10:00～ 総合体育館) リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)		おはなし会(おはなしの森) (10:30～ まほろばホール)
午前 SBL夏の大会 ○ 午後 ○ 夜間 「開」一般開放 ○	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○	休館日	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バドミントン ○	午前 「開」ソフトテニス1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バスケットボール ○	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」フットサル(予約制)/卓球(サブ) ○	午前 「開」一般開放 ○ 午後 「開」一般開放 ○ 夜間 「開」一般開放 ○
8	9	10	11	12	13	14
筋力アップ&ストレッチ (9:30～10:15～ 総合体育館) トレーニング室利用講習会 (13:30～ 総合体育館) ★大和クリニック 大和町まいの2丁目2-4 ☎345-3411	卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館) シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館)	バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)		卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) かんたん!ストレッチ (10:00～ 総合体育館) リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)		まほろば少年少女合唱団 (9:30～ まほろばホール)
午前 26th TSUNAGICU ○ 午後 P ○ 夜間 「開」一般開放 ○	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○	休館日	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バドミントン ○	午前 「開」ソフトテニス1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バスケットボール ○	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」フットサル(予約制)/卓球(サブ) ○	午前 「開」一般開放 ○ 午後 第51回宮城県空手道 ○ 夜間 選手権大会準備 ○

家の中の見やすいところに
貼ってご利用ください

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館) シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館) ★深見内科循環器内科医院 大和町吉岡字上道下40-1 ☎345-3693	卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館) シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館)	まほろばホール・図書室休館日 バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)	おはなし会(もみじっ子) (10:30～ まほろばホール)	卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) かんたん!ストレッチ (10:00～ 総合体育館) リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)		
午前 第51回宮城県空手道 ○ 午後 選手権大会 ○ 夜間 「開」一般開放 ○	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○	休館日	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バドミントン ○	午前 「開」ソフトテニス1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バスケットボール ○	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」フットサル(予約制)/卓球(サブ) ○	午前 「開」一般開放 ○ 午後 第23回東北生活文化大学 高等学校女子バレーボ ール部親の会交流大会準備 ○ 夜間 「開」一般開放 ○
22	23	24	25	26	27	28
筋力アップ&ストレッチ (9:30～10:15～ 総合体育館) トレーニング室利用講習会 (13:30～ 総合体育館) ★中谷クリニック 富谷市成田2丁目1-3 ☎351-8033	卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館) シェイプアップ教室 (19:30～ 総合体育館)	バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)		卓球スクール (10:00～13:00～ 総合体育館) かんたん!ストレッチ (10:00～ 総合体育館) リズムdeエクササイズ (19:30～ 総合体育館)		まほろば少年少女合唱団 (9:30～ まほろばホール)
午前 第23回東北生活文化大 学高等学校女子バレー ボール部親の会交流大会 ○ 午後 ○ 夜間 「開」一般開放 ○	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○	休館日	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バドミントン ○	午前 「開」ソフトテニス1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バスケットボール ○	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」フットサル(予約制)/卓球(サブ) ○	午前 宮城県バスケットボー ル連盟指導者講習会 ○ 午後 ○ 夜間 「開」一般開放 ○
29	30	5/1	2	3	4	5
昭和の日 ★新富谷S・レディース クリニック(産婦人科) 富谷市成田9丁目1-20 ☎348-3534	振替休日 トレーニング室利用講習会 (19:00～ 総合体育館) ★日吉台さむら内科 富谷市日吉台1丁目21-1 ☎348-0722	まほろばホール・図書室休館日 バドミントンスクール (18:00～ 総合体育館)		憲法記念日 ★大富耳鼻咽喉科 富谷市日吉台2丁目34-1 ☎358-9120	みどり日 ★大和クリニック 大和町まいの2丁目2-4 ☎345-3411	こどもの日 ★深見内科循環器内科医院 大和町吉岡字上道下40-1 ☎345-3693
午前 第3回緊急総合選手権大 会 ○ 午後 ○ 夜間 「開」一般開放 ○	午前 運動会必勝塾 ○ 午後 ○ 夜間 「開」バレーボール・卓球(サブ) ○	休館日	午前 「開」バレーボール1/2・ 午後 バドミントン1/2 ○ 夜間 「開」バドミントン ○	午前 仙台北スプリングキャ ンプ ○ 午後 ○ 夜間 ○	午前 仙台北スプリングキャ ンプ ○ 午後 ○ 夜間 ○	午前 仙台北スプリングキャ ンプ ○ 午後 ○ 夜間 「開」一般開放 ○

【総合体育館 開放情報の見方】

時間区分	①	②
午前	「開」バレーボール1/2・	○
午後	バドミントン1/2	○
夜間		×

①第一競技場(メインアリーナ)予定(一部第二競技場(サブアリーナ))

「一般開放」は、種目に関わらずご利用できます(要問い合わせ)。「開」は、指定された種目の運動ができます。個人利用は、券売機で利用券を購入してご利用ください。小・中・高校生50円、一般100円。運動着、運動靴(上履き)をご用意ください。ラケット・ボール・シャトルは各自お持ちください。

②トレーニング室予定

○印のある区分でご利用できます。(事前にトレーニング室利用講習会の受講が必要となります。講習会の受講申込は総合体育館まで。)

※陸上競技場・テニスコートは貸切利用がない場合に、券売機で利用券を購入してご利用ください。

※内容は変更となる場合があります。ご利用前に当日の開放状況を総合体育館へご確認ください。

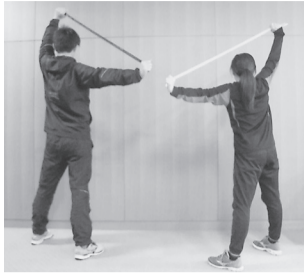
金曜日の夜間に、総合体育館でフットサルをすることができます(予約制)。詳しくは総合体育館へお問い合わせください。

● 総合体育館開催プログラム ●

筋力アップ&ストレッチ

ゴムチューブを使用した筋力アップのコースと、ヨガアサナと骨格運動を合わせたストレッチコースをそれぞれ30分ずつ開催します。1コースだけの参加もお待ちしております。

- 日時：4月8日、22日(全日曜日)
- ①チューブトレーニングコース
午前9時30分～午前10時
 - ②ストレッチコース
午前10時15分～午前10時45分



会場：総合体育館
定員：各20人(先着順)
受講料：各コース1回320円/2コース1回540円
※当日、券売機にてお支払いください。
※両コース参加でお得になります。

持ち物：①運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
※ゴムチューブをお持ちの方はご持参ください。
②運動できる服装、タオル、飲み物
※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

申込み：総合体育館受付に直接か電話でお気軽にお申し込みください。
申込締切：開催日前日(定員に満たない場合は当日可)

申込・問い合わせ先：総合体育館 ☎346-2178

運動会必勝塾

走り方のコツを学んで速く走れるようになろう!

- 日時：4月30日(月)
- ①小学1～3年生 午前10時30分～正午
 - ②小学3～6年生 午後1時30分～午後3時

会場：総合体育館
定員：各30人(先着順)
受講料：1人1,080円 ※当日、券売機にてお支払いください。

持ち物：運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
申込み：総合体育館受付に直接か電話でお気軽にお申し込みください。
申込締切：開催日前日

申込・問い合わせ先：総合体育館 ☎346-2178

シリーズ 家庭教育支援館

子育てを考える



までえに

家庭はすべての教育の出発点。このコーナーでは、「子育て」にスポットをあて、子どもをもつお父さん、お母さんをはじめ、周りの多くの方々に、子育てのヒントをお届けします。今月号は、生涯学習課発行の「までえに」より睡眠についてご紹介します。

きらきら輝く自分になるために身に付けたい3つの習慣

までえに

よく食べる、よく寝る、よく遊ぶ

4月は、進学やクラス替えなど生活の変化などで、知らず知らずのうちに疲れから、生活リズムが崩れがちになります。良質な睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。

までえに

「までえに」は宮城県の方言で、「丁寧に」「良く」「きちんと」という意味があります。「望ましい生活習慣を身につけ、生涯にわたる健康・体力づくりの基礎を培い、自ら進んで生活リズムの向上を目指す」合言葉です。

「寝る子は育つ」は本当

健康な身体を維持していくためには、良質な睡眠が必要で、成長期にある子どもは特に大切です。

睡眠中には脳内で「成長ホルモン」が出ますが、このホルモンは深い睡眠をたくさんとると活発に分泌され、夜の10時くらいから活発に分泌されますので、身体をたくましく成長させるためには夜の9時には就寝させることが大切です。

夜更かしが習慣になると、脳の興奮状態が続き、深い睡眠の時間が短縮されて、元気がなくなり、やる気もでなくなってしまう。

1日の適正な睡眠時間の目安	
新生児(0～3ヶ月)	14～17時間
乳児(4～11ヶ月)	12～15時間
幼児(1～2歳)	11～14時間
未就学児(3～5歳)	10～13時間
就学児(6～13歳)	9～11時間
ティーンエイジャー(14～17歳)	8～10時間
ヤングアダルト(18歳～25歳)	7～9時間
成人(26歳～64歳)	7～9時間
高齢者(65歳以上)	7～8時間

出典：アメリカ国立睡眠財団

寝ている間に、脳の老廃物が掃除されているそうです。よい睡眠を制限すると、「脳の老廃物」がたまりやすくなり、脳へのダメージにつながるそうです。

よい睡眠をとることは、いきいきとした毎日を送るためにとても必要なのです。

生涯学習情報館

平成30年度大和町生涯学習

まほろば大学受講生募集

～ふれあい・学びあい・集いあい～

大和町教育委員会では、「ふれあい・学びあい・集いあい」をテーマに、幼児から高齢者を対象とした「まほろば大学」を開講します。ぜひご自分のスタイルに合った学びの場をお選びいただき、お申し込みください。

申込期間：4月2日(月)～4月20日(金)
申込方法：各世帯にお配りする「まほろば大学のご案内」で内容を必ずご確認の上、付属の郵便はがきでお申し込みください。(各講座定員あり)

ご参加お待ちしております!

生涯学習課担当講座

郷土史講座

対象者：町内に在住または勤務している方
内容：ふるさとの歴史に関する4つのテーマについて学びます。

短歌教室

対象者：町内に在住または勤務している方
内容：日常生活から生まれるさまざまな思いを表現する短歌づくりを行います。

幼児学級「どんぐりクラブ」

対象者：町内に在住の1歳7カ月から3歳までの児童と保護者
内容：リズム運動や手遊び、工作などをとおして、遊びを広げるとともに、友達と遊ぶ楽しさを味わいます。

家庭教育サロン

対象者：未就学児の保護者
内容：赤ちゃんから小学校前までの子を持つ親と、子育てに関わる方が集まって情報交換をしたりおしゃべりしたりして仲間同士で交流を深めます。

大和っ子未来塾

対象者：町内に在住の小学5・6年生
内容：自然の家での宿泊体験学習を中心に、仲間づくりと団体生活の在り方について学びます。

5月上旬に町内各小学校をとおして募集します。

問い合わせ先：生涯学習課 ☎345-7508

公民館担当講座

お達者倶楽部

対象者：町内に在住または勤務している60歳以上の方
内容：講話や移動研修を通して、健康づくりと生きがいづくりを行います。

女性ア・ラ・カルト

対象者：町内に在住または勤務している女性
内容：伝統工芸の絵付けやリンパマッサージなど、4つのコースから選んで学びます。

ピラティス講座

対象者：町内に在住または勤務している方
内容：小さなボールを使って背骨や肩甲骨周りをほぐしてから、重力に負けない縦に伸びる身体づくりにチャレンジします。

まほろば少年少女合唱団

対象者：町内に在住の小学生から高校生
内容：主な活動は合唱練習で、その練習の成果は町内を中心にイベント会場などで発表します。その他、合唱や鑑賞会なども行います。

わらべうたと絵本であそぼ

対象者：町内に在住または勤務している方
内容：わらべうたや音や動きを楽しむ小道具作りを学びます。

食彩料理教室

対象者：町内に在住または勤務している方
内容：旬の食材を使った料理やお菓子づくりを行います。

ハンドメイドア・ラ・カルト

対象者：町内に在住または勤務している女性
内容：ビーズ細工やコイル編みなど、6つのコースから選んで学びます。

健康マージャン講座

対象者：町内に在住または勤務している方(マージャン初心者)
内容：マージャンを用いて頭と指先を使い、脳の活性化や認知症予防を行います。

問い合わせ先：公民館・まほろばホール ☎344-4401

