

## トレーニングルーム「ワンポイントトレーニング無料レッスン」

これからトレーニングを始める方へ、もっと頑張りたい方へ、初心者向けのストレッチから中級者向けの筋力トレーニングまで、専門指導員が体力と目的に合ったトレーニング方法をご紹介します。

～レッスン日程～

	午前の部	午後の部	夜間の部
月曜日	—	13:00～13:30	—
火曜日	定休日		
水曜日	—	15:00～15:30	19:00～19:30
木曜日	—	—	18:00～18:30
金曜日	—	15:30～16:00	—
土曜日	10:30～11:00	—	—
日曜日	—	15:00～15:30	19:00～19:30

★レッスンは定員3人の予約制です。受講希望の方は事前に受付またはお電話にてお申し込みください。

★トレーニングルームのご利用には、初回のみ講習会(予約制)の受講が必要です。

★受講料は無料ですが、トレーニングルーム使用料が必要です。

【トレーニングルーム使用料(4時間)：一般200円 高校生以下・65歳以上100円】

※中学生以下はトレーニングルーム使用不可。

### 森のサポーターさんの散策クイズ

「森の中に3～4cmの茶色い“エビフライ”が落ちてるよ  
これが何か分かるかな？」

ぼくが食べ残した  
“松ぼっくり”の  
ことかな？



## 里山散策日

### ●グリーンピア森の散策会

2月4日(水) ピアサンの日  
(里山保護活動)

2月11日(水) 定例散策

◆いずれも10時～12時

◆食菜館ひまわり前集合

### ●森のサポーター

2月22日(日) 散策路案内  
(市民対象)

◆10時～12時

◆食菜館ひまわり前集合

◆参加料100円(保険料含む)

申込・問/グリーンピア岩沼 ☎ 25-5122 (月～金：9時～17時)

## 総合体育館2月行事予定

1日(日)(メイン)

第19回インドアミックスダブルス大会(テニス)

7日(土)(メイン)

仙台管内スポーツ推進委員協議会

8日(日)

市民開放デー

9日(月)・23日(月) 施設設備点検・修繕日

21日(土)・22日(日)(メイン)

東日本高校選抜インドアソフトテニス大会

28日(土)(メイン・サブ)

スポーツ少年団本部 交流大会

※詳しくは、当館発行の行事予定表、または岩沼市のホームページをご覧ください。問/総合体育館 ☎ 24-4831

## 陸上競技場2月行事予定

8日(日) 終日貸切

15日(日) 午前貸切

※詳しくは、陸上競技場・総合体育館にお問い合わせください。問/陸上競技場 ☎ 24-1242 総合体育館 ☎ 24-4831



## ハナトピア岩沼体験講座



講座名	フラワーアレンジ講座	生活雑貨ペイント
内容	※フラワードレス(生花) …ドレス型のワイヤーでできた花器にバラやカーネーションなど生花をたっぷり使用して、素敵なフラワードレスにします	※ポーセラーツ(白磁絵付け) …マグカップ・タイル・茶わん・皿に絵付けをします。白磁食器に転写シール(花・動物・フルーツなど)をのせて世界に一つだけの器を仕上げます。作品のお渡しは焼成後になります
日時	2月16日(月) 13:30～15:00	2月24日(火) ①9:30～12:30 ②13:00～16:00 ※申込時に①・②を明記してください。
場所	ハナトピア岩沼 研修室第2	ハナトピア岩沼 研修室第2
募集	10人(最少催行：1人)	各回15人(最少催行：3人)
締切	2月6日(金)	2月16日(月)
参加料	3,300円(材料費含む)	500～2,000円(材料費含む)
講師	山本 明美さん	曳地 未紀さん
持ち物	ハサミ・新聞紙・ゴミを入れる袋	ハサミ

申込/講座名・開催日時・氏名・住所・電話番号を記入の上、はがきまたはファクスで下記まで。窓口で直接申し込みも可能です。電話での受け付けはいたしません。※定員になり次第、締め切らせていただきます。

問/ハナトピア岩沼(三色吉字雷神7-1 ☎ 23-4787 ㊚ 24-4887)

# みんなのひろば

市民手作りの催しやサークル会員募集の情報などをお寄せください。原稿は掲載希望月の前月1日までに内容と連絡先を明記して〒989-2480 桜1丁目6-20 さわやか市政推進課広報係(☎22-2143 ✉kouhou@city.iwanuma.miyagi.jp)へ。  
※提出された原稿が掲載できない場合もあります。

## 岩沼ハイキングクラブ会員募集

岩沼ハイキングクラブでは、月に1回ハイキングを楽しんでいます。健康増進と親睦を深めるため、自然に触れ合い、山野草を観察し、登山、ハイキングをしています。

現在の会員数は35人で、さらに10人前後の新会員を募集します。興味のある方はぜひご連絡ください。

活動日/原則として毎月第3土曜日

年会費/3,500円(通信費・下見費用など)

問/代表 長田(☎23-3176)

## 朝日山探鳥会(参加費無料)

日時/2月22日(日) 9時に朝日山公園第一広場駐車場集合  
11時30分ごろ解散

場所/朝日山公園

持ち物/観察用具(双眼鏡、図鑑など)、筆記用具

※観察用具を持たない方も、気軽にご参加ください。

問/赤津(☎23-2106)

## 親子で遊びにおいでよ!

～ひとりぼっちの子育てにさようなら～

日時/毎月第1・第3水曜日 10時30分～12時

場所/北部地区老人憩の家(北児童センター併設)

内容/リズムに合わせて親子で体を動かす、本の読み聞かせ、ママの情報交換、悩みなども…

会費/月900円(週刊紙代4回含む)

持ち物/動きやすい服装、飲み物、バスタオル

※見学はいつでもお越しください。

主催/新日本婦人の会・岩沼支部

問/橋元(☎080-6001-3823)、渡辺(☎090-5234-5461)

## 歩いて暮らせるまちづくりネット

### ①市民ギャラリーやっています

市民ギャラリーは、市民の交流の場です。作品の展示、販売ができます。気軽にご利用ください。2月の展示は、「パソコンITアート展」です。

場所/猪股時計店 10時～17時(水曜日定休)

### ②第4回ひな人形まつり

岩沼に春を告げる「ひな人形まつり」を実施します。今回は、市内約70カ所の会場につるしびななどを展示します。コンサートなどのイベント、豪華賞品の当たるスタンプラリーも実施します。お楽しみに。

日時/3月1日(日)～31日(火)

特別イベント/

3月1日(日) ハーモニカコンサートA

7日(土) 語り部とお琴の会B

21日(土) 謡曲B

29日(日) ゴスペルコンサートA

※いずれも13時30分～場所はA猪股時計店 B高養さん宅(中央通り商店街)。

問/まちづくりネット 及川(☎・☎24-4090)

## 自然塾セミナー 参加者募集

身近な自然について学び合うセミナーです。どなたでも気軽にお越しください。

日にち・テーマ/

2月18日(水) 「地名からみた岩沼の地形や自然」

3月 4日(水) 「ハマボウフウからみえてくる名取の自然環境」

25日(水) 「宮城県の大型甲殻類について」

時間/いずれも19時～21時 場所/中央公民館 第2会議室

主催/いわぬま自然塾

問/事務局 及川(☎・☎24-4090)

## 総合南東北病院「生活習慣病セミナー」

### ①「野菜摂取アップキャンペーン!!」

「なぜ血管は詰まるのか?」

日時/2月26日(水) 14時～15時

### ②「お悩み相談～糖尿病と上手に付き合うために～」

日時/3月12日(水) 14時～15時

場所/①、②ともに総合南東北病院 中央棟1階 売店前

※予約不要です。気軽にご参加ください。

問/総合南東北病院 総務課 芳賀(☎23-3151)

## やまぼうし健康予防講座

### 「ロコモティブシンドロームを予防しよう!」

日時/2月4日(水) 14時～15時(偶数月の第1水曜日)

場所/NPO法人やまぼうし(桜5丁目11-3)

内容/簡単な体操など 参加費/500円 募集人数/10人

問/NPO法人やまぼうし(☎23-2672)

## 陸上競技公認審判員講習会

日時/3月15日(日) 13時30分～

場所/岩沼市総合体育館 2階 会議室

対象/18歳以上で陸上競技に関心のある方および現在審判員をしている方

費用/宮城陸上競技協会登録料3,000円と岩沼市陸上競技協会年会費2,500円の計5,500円が必要となります

準備物/顔写真(4.2cm×3.6cm)1枚、筆記用具

締切/3月10日(火) 申込先/総合体育館(☎24-4831)

問/岩沼市陸上競技協会

佐々木(☎090-3644-2995)、伊東(☎090-2957-0740)

## BDFを利用した環境改善 活動スタッフを募集

毎月1回目の資源収集日の午前に廃食用油を回収し、環境に優しい軽油代替燃料(通称BDF)などのリサイクル活動や遊休農園に景観作物などを栽培する活動をしています。平成26年4月～12月の回収実績はドラム缶で51本相当になりました。

活動スタッフ、BDFの製造パートナー、BDFご利用の協力者を募集します。

申込・問/いわぬまバイオ・リサイクルオイル協議会事務局 島津(☎090-7796-7958)