

あなたのやる気と魅力が  
あふれる生き方を応援！

# の生涯学習

**生涯学習とは？**

- 趣味
- 健康づくり
- スキルアップ
- 学び
- 生きがい
- ボランティア
- 仲間づくり
- 地域活動

生涯にわたり心豊かな生活を送るための誰でも参加できる  
**“学びと交流の場”**です。

2024 TOMIYA CITY

住 **みたくなるまち日本一**

編集発行 富谷中央公民館 宮城県富谷市富谷西沢13番地  
TEL.022(358)2036 FAX.022(358)5410

## 富谷市 生涯学習施設 MAP



# 富谷市の主な生涯学習事業

## ■ 西コミ自然ふれあい学校

ところ／西成田コミュニティセンター



通称“西コミ”を会場に、親子で森づくりや自然観察、畑づくりなどの自然体験活動を行います。

※申込み方法など詳細につきましては、改めてお知らせします。

## ■ 地域・学校・家庭をつなぐ取組

### 地域学校協働活動



幅広い地域住民の皆さんの参画を得て、地域全体で子どもたちの学びや成長を支えるとともに、「学校を核とした地域づくり」を目指して、地域と学校が相互にパートナーとして連携・協働して行うさまざまな活動です。市内に5つの地域学校協働本部を設置し、各地域に設定された5つのテーマで取り組んでいます。

## ■ とみやマーチングフェスティバル



「音楽のまちとみや」を体現した年に1度の音楽の祭典とみやマーチングフェスティバル。市内小学校金管バンドをはじめ、昨年開催された第51回マーチングバンド全国大会に出場した「とみやマーチングエコーズ」などが参加し、さまざまな思いを込めた演奏・演技が披露されます。

## ■ インリーダー研修会



子ども会の代表が、野外炊飯やキャンプファイヤー、ゲームなどの一泊二日の研修で子ども会のリーダーシップについて学びます。市内ジュニア・リーダーが優しく楽しく一緒に活動します。

※状況により、開催の中止や開催方法等に変更が生じる場合があります。

## ■ 総合型地域スポーツクラブ とみやスポーツクラブ

富谷市民の幼児から高齢者までを対象にしたスポーツ教室やトレーニング室利用講習会等を開催し、体力づくりや健康づくり、そしてコミュニティづくりを目的に活動しています。

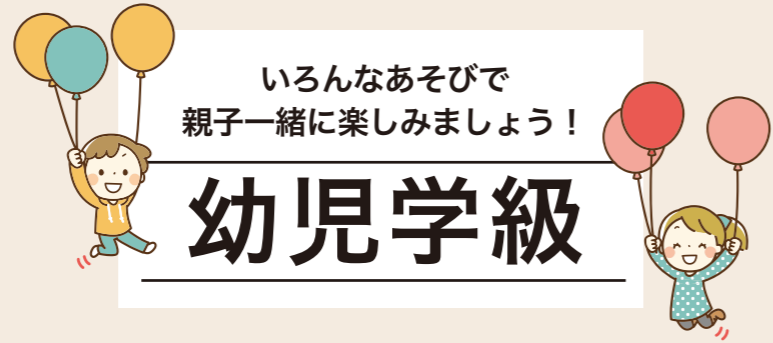
生き生き元気塾、こどもスポーツ教室、バドミントン、卓球、ヒップホップダンス、楊名時太極拳などの教室の他、スキー教室、いも煮会、ポッチャ大会などのイベント事業も行います。

詳細はクラブ事務局までお問合せ願います。  
電話：022-341-3126(月～金 13:00～17:00)  
E-mail：sportstomiya@gmail.com



## CONTENTS

01 富谷市の主な生涯学習事業	2
02 公民館	3
03 幼児学級・子育てサロン・お話し会	4
04 とみや学園	5
05 公民館学習講座ジャンル別ガイド	6
06 各公民館の学習講座・教室	
● 富谷中央公民館	7
● 富ヶ丘公民館	9
● 東向陽台公民館	10
● あけの平公民館	11
● 日吉台公民館	12
● 成田公民館	14
07 サークル紹介	
● 富谷中央公民館	15
● 富ヶ丘公民館	16
● 東向陽台公民館	17
● あけの平公民館	18
● 日吉台公民館	19
● 成田公民館	20
08 情報サイト	21
09 富谷市の主な生涯学習団体一覧	23
10 まなびのカレンダー	24
11 富谷市の公民館について	25
12 生涯学習施設情報	26



**2・3歳児学級**

**対象**  
令和2年4月2日  
～令和4年4月1日生

**時間**  
10:00～11:30

**定員**  
15組

**回数**  
年6回

**1歳児学級**

**対象**  
令和4年4月2日  
～令和5年4月1日生

**時間**  
10:00～11:00

**定員**  
10組

**回数**  
年5回

**わくわく学級**  
富谷中央公民館

2・3歳児	6/11(火)から 月1回火曜日
1歳児	6/17(月)から 月1回月曜日

**にこにこ学級**  
富ヶ丘公民館

2・3歳児	第1火曜日 6/4(火)から
1歳児	第3火曜日 6/18(火)から

**のびのび学級**  
東向陽台公民館

2・3歳児	第2水曜日 6/12(水)から
1歳児	第3火曜日 6/18(火)から

**すくすく学級**  
あけの平公民館

2・3歳児	第3水曜日 6/19(水)から
1歳児	第2水曜日 6/12(水)から

**うきうき学級**  
日吉台公民館

2・3歳児	第2火曜日 7/9(火)から
1歳児	第4火曜日 6/25(火)から

**アイアイ学級**  
成田公民館

2・3歳児	6/17(月)から 月1回月曜日
1歳児	6/26(水)から 月1回水曜日

**！ご確認ください**

- お住まいの地区の公民館に5月15日(水)までにお申し込みください。
- 申し込みが多い場合は、抽選になります。逆に少ない場合は、開設いたしません。
- 重複した申し込みはできません。

**子育てサロン・お話し会**

(地域ボランティア・託児ボランティアの支援を頂いて開催しています。)

**●子育てサロン**

名称	実施公民館	時間等
どーなっつ	富ヶ丘	第3火曜日 10:30～11:00
うたあそびーば	東向陽台	第1水曜日 10:00～11:00 (6月から開催予定)
ぐーちーぱー	成田	月1回 月曜日 10:30～11:00
とことこ 問い合わせ:富谷市社会福祉協議会 (Tel.358-3981)	各公民館他	月2回 10:30～11:30 日程はHP、ブログ掲載

**●お話し会**

名称	実施公民館	時間等
とみや♡こっこの会	あけの平	第3木曜日 10:30～11:30
おはなしぴよぴよ	成田	月1回 水曜日 11:00～11:30



生涯学習のマスコット  
“マナビ”

**学びのまち富谷で  
生涯学習しまししょう！**

市民のみなさんが豊かに学ぶことができるよう、  
たくさんの方々が様々な生涯学習プログラムを  
展開しています。  
生涯学習で、自分らしさを再発見しまししょう！

‘笑顔’あつまるみんなのまなびや

**公民館**

富谷市には6つの公民館があります。  
主な施設内容を紹介いたします。  
※各部屋の配置、広さや名称等は、各公民館で異なります。  
各公民館の詳細については、富谷市ホームページをご覧ください。

**【開館時間】** 9:00～21:00  
**【休館日】** 12月29日～1月3日  
**【窓口受付】** 平日8:30～17:30

**貸出施設**

**大ホール**

バレーボールコート1面の広さ。講演会や軽スポーツに利用できます。

**研修室・会議室**

机とイスが常備された部屋。会議、研修にお使いください。

**和室**

お茶や踊り、打ち合わせなどにお使いください。

**調理室 (富谷中央公民館を除く)**

調理器具、食器完備。調理実習にお使いください。

**一般利用施設**

**プレイルーム (富谷中央公民館を除く)**

**【開室日】** 月曜～金曜 (祝日を除く)  
**【開室時間】** 9:00～17:00  
■利用する時は、事務室窓口で「利用者カード」をご記入いただきます。  
■未就学児の利用は、大人の方と一緒にご利用ください。  
■小学生は下校途中での利用はできません。  
～ルールを守って楽しく利用しまししょう～

**学習スペース** ◎土日祝日も利用可能です。

勉強など学習での利用スペースです。  
**【利用時間】** 9:00～17:00  
**【設置館】** 富ヶ丘・あけの平・日吉台公民館  
※東向陽台・成田公民館は、図書室内に設置のため、図書室開室時間でのご利用となります。  
※富谷中央公民館は、当日の空き部屋を利用して開室します。  
■利用する際は、事務室窓口で「利用者カード」をご記入いただきます。

**図書室**

資料の貸出には、公民館図書室窓口での利用登録が必要となります。  
「図書室利用カード」は、市内6公民館図書室で利用できるほか、インターネットサービスでの予約、貸出し等でもご利用いただけます。  
利用者カードは、ご本人様しか使用できませんので、お一人ずつの登録をお願いします。  
本の検索や、調べもののお手伝いもいたしますので、お気軽にご利用ください。

- 【開室時間】** 火曜～金曜9:00～17:00  
土、日、祝日の9:00～15:00
- 【休室日】** 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)  
年末年始(12月29日から1月3日)  
図書整理期間(随時、公民館だより等でお知らせします。)
- 【登録】** 図書室窓口で、公民館図書室利用カードを作成・交付。手続きには、身分証明が必要です。
- 【貸出冊数】** 一人10冊まで(乳幼児にも貸出可)
- 【貸出期間】** 2週間まで
- 【リクエスト】** 読みたい本が公民館図書室にない場合はお取り寄せします。  
詳しくは各図書室にお問い合わせください。
- 【諸注意】** 借りた本を紛失・破損・汚損した場合は、本を弁償していただきます。



- 貸出施設をご利用の際は、利用日を除く3日前までのご予約が必要です。
- 窓口受付のほか、オンラインからの予約受付も行っています。
- オンラインから予約をする際は、事前にアカウント登録が必要です。

富谷市公共施設  
予約サービス



# 公民館学習講座 ジャンル別ガイド

ジャンル	講座・教室名	開催日	開催公民館	くわしくは
教養 趣味	知ってトクする(NISA)	6/12※	富谷中央	P7
	大人のおしゃれ術(全2回)	6/25※・7/10※	あけの平	P11
	大人のためのお金のミニ講座～iDeco、新NISAを学ぶ～(全2回)	6/26※・8/28※	日吉台	P12
	【夜間講座】いま注目のスキル!EQ(心の知能指数)講座(全3回)	6/26※・7/31※・8/21※	富谷中央	P7
	ハーブのステキ時間	7/3※	成田	P14
	夏の日コンサート「情熱のサクセス」	7/5※	富ヶ丘	P9
	パーソナルカラーで印象アップ(男女別)	①男性:7/5※・②女性:7/10※	日吉台	P12
	文学の杜「深掘り!教科書で習った作品たち」(全4回)	7/29※・8/7※・20※・9/4※	富ヶ丘	P9
	自分の魅力を再発見!「健康×美容」で人生をデザイン(全3回)	①8/1※・②9/5※・③10/3※	富谷中央	P8
	サイコーな老後へ!(全2回)	8/5※・9/26※	あけの平	P11
	知って安心!2つの防災(全2回)	8/20※・9/11※	日吉台	P13
	暮らしの彩り工房(全2回)	8/27※・12/3※	あけの平	P11
	お手玉を作って地域の小学校にプレゼントしよう!	8/28※	成田	P14
	心の万能薬!シルバー川柳のスズメ(全2回)	9/3※・20※	富ヶ丘	P9
	【託児付き】心と環境に優しいアロマワークショップ	9/4※	富谷中央	P8
	手話を使ってコミュニケーションしませんか?(全3回)	9/9※・30※・10/17※	日吉台	P13
	ミニコンサート～ヴァイオリンとピアノの調べ～	9/18※	あけの平	P12
	リンパマッサージ教室(全2回)	9/19※・10/3※	東向陽台	P10
	スマイリーチャパの楽しい講話と腹話術	9/25※	成田	P14
	まゆ美人レッスン	10/3※	日吉台	P13
手ぶらで変身!大正浪漫キモノで和洋コーデ体験	10/11※	富谷中央	P8	
本格手作り教室 一閑張り(いっかんぱり)バッグ(全3回)	10/21※・28※・11/11※	日吉台	P13	
大人のぬり絵教室	10/22※	あけの平	P12	
音楽の愉しみ「バックミュージックマジック」(全3回)	11/15※・22※・12/6※	富ヶ丘	P9	
クリスマス・ドアプレート作り	11/21※	東向陽台	P10	
みやぎ出前講座「みやぎの美味し～い話」(全2回)	11/26※・12/18※	富ヶ丘	P9	
【夜間講座】ジュリの爆笑英会話教室(全3回)	11/30※・12/7※・14※	富谷中央	P8	
ゆるーり大人時間「心の1曲!持ち寄り年末音楽会」(全2回)	12/4※・11※	富ヶ丘	P9	
羊毛フェルトのあったかポーチ作り(全2回)	12/4※・11※	日吉台	P13	
キラキラクリスマスでアクセサリー作り	12/6※	富谷中央	P8	
年末恒例!手打ちそば講座	12/7※	あけの平	P12	
お笑い健康道場(全3回)	6/5※・17※・7/17※	富ヶ丘	P9	
健康・元気体操「新しい朝が来た」ラジオ体操1・2・3!(全2回)	6/5※・18※	成田	P14	
エンジョイ!貯筋(全3回)	6/6※・20※・7/4※	あけの平	P11	
筋膜リリースヨガ&ピラティス(全3回)	6/7※・21※・7/5※	東向陽台	P10	
姿勢改善、体を気持ちよくほぐそう!(全3回)	6/13※・20※・27※	富谷中央	P7	
初めての太極拳入門(全3回)	7/1※・8※・16※	東向陽台	P10	
アロマリラクソロジー(全3回)	7/10※・17※・24※	富谷中央	P7	
メンタルヘルズセミナー(全2回)	①7/29※・②8/19※	あけの平	P11	
健康セミナー～あなたは大丈夫?フレイル予防講座～	8/23※	東向陽台	P10	
eスポーツ体験教室(全3回)	8/29※・9/5※・12※	東向陽台	P10	
アロマリラクソロジー(全3回)	9/4※・11※・10/2※	あけの平	P11	
スマートエイジング「モヤモヤ解消!スッキリ生活」(全3回)	9/18※・27※・10/7※	富ヶ丘	P9	
～産後の体型戻しにも有効～骨盤調整教室(全2回)	11/8※・27※	日吉台	P13	
中高年のためのJ-POPダンス(全2回)	11/14※・21※	あけの平	P12	
大豆の物語～味噌仕込み～	6/12※	あけの平	P11	
明日食べれる!美味しい白みそ作り教室	①6/14※・②7/12※	日吉台	P12	
免疫力アップ!糀で作る調味料講座(全2回)	①6/21※・②6/28※	富谷中央	P7	
身体に優しいグラノーラ作り教室	6/25※	日吉台	P12	
The 男の料理「気軽に作る 俺の一品!」(全2回)	①6/27※・②7/25※	成田	P14	
男性料理教室～っておいしいおやじ飯～(全2回)	8/6※・9/10※	東向陽台	P10	
薬膳料理教室	8/21※	成田	P14	
防災食育講座 ポリ袋でおにぎりランチを作ろう!	9/2※	東向陽台	P10	
キッズ・親子パン教室(全2回)	9/28※・10/26※	東向陽台	P10	
美味しい!楽しい!ハーブレッスン(全2回)	①10/4※・②18※	富谷中央	P8	
薬膳料理教室(全2回)	10/24※・11/7※	東向陽台	P10	
善い珈琲を、あなたのそばに(全2回)	11/29※・12/13※	富谷中央	P8	
中国茶と紅茶の楽しみ方講座(全2回)	①1/14※・②2/6※	日吉台	P13	
特別講演会プラキムラの「伊達政宗のまちづくり～城下町仙山のヒミツ～」	8/30※	富ヶ丘	P9	
歴史探訪教室「伊達家と亘理」(全2回)	①座学:9/3※・②移動研修:9/11※	成田	P14	
ワイン講座入門編～失敗しないワイン選び～(全2回)	9/25※・11/14※	日吉台	P13	
松島歴史探訪(全2回)	①座学:10/30※・②移動研修:11/7※	あけの平	P12	
郷土の歴史散歩「多賀城創建1300年を辿る」(全2回)	①座学:11/6※・②移動研修:11/13※	富ヶ丘	P9	
親子で動物ふれあい教室～犬とねごと私たち～	7/22※	富谷中央	P8	
夏休み子ども防災教室	7/23※	あけの平	P11	
夏休み体験教室「JR東日本 鉄道教室」	7/25※	富ヶ丘	P9	
未来を考える・楽しく学ぶプログラミング体験教室	7/26※	富谷中央	P8	
夏休み子ども教室 腹話術を知らう・体験しよう	7/30※	成田	P14	
夏休み子ども教室～わくわくキッズパティシエ体験～	7/30※	東向陽台	P10	
夏休みドローン体験教室	8/1※	あけの平	P11	
キッズパティシエ講座(全3回)	8/8※・9/8※・12/1※	日吉台	P13	
【夜間講座】星空を見上げよう★ベガ号で星をお届け	9/10※	富谷中央	P8	
秋休み子ども教室～牛乳のお話～	10/15※	東向陽台	P10	
冬休み親子体験教室「目からウロコ!!超カンタンみそづくり」	12/25※	富ヶ丘	P9	

来て未来in!



# 学園生 募集

- 【学習回数】年8回
- 【対象者】富谷市内にお住まいの概ね60歳以上の方
- 【学習期間】令和6年6月～令和7年3月まで
- 【定員】各校40名  
※申し込み多数の場合は、抽選になります。
- 【参加費】無料  
※ただし、学習内容により実費負担していただく場合もあります。
- 【学習内容】「生きがい・豊かな人生」「健康づくり」「社会活動」などの領域から、年8回学習していきます。
- 【申込方法】別紙申込書に必要事項をご記入の上、ご希望の公民館に5月15日(水)までに提出してください。
- 【その他】お問い合わせは、入校を希望する公民館にご連絡ください。

令和6年度  
富谷市高齢者教育事業

# とみや学園

とみや学園は、シニア世代の皆さんが様々な活動を通して、仲間とふれあいを深めると共に、自らが積極的に明るく楽しい充実した学園ライフを送ることを目的に設立されたシニア応援学園です。バラエティに富んだ講座で仲間と共に学んでみませんか? 皆様のご参加をお待ちしています。

## 令和6年度「とみや学園」年間学習予定

校名	富谷中央校	富ヶ丘校	東向陽台校	あけの平校	日吉台校	成田校※
基本開設日	第3火曜日	第2火曜日	第3水曜日	第4木曜日	第3木曜日	第2木曜日
6月	開講式・講話 「四国八十八ヶ寺歩き お遍路からの学び」 18日(火)	開講式 ニコニコ バランス体操 11日(火)	開講式 人生100年計画 19日(火)	開講式 のどを鍛えて健康長寿 27日(火)	開講式 指コガと 座ったまま体操 20日(火)	開講式・講話 「新しい複合施設 図書館とは」 13日(火)
7月	富谷にカナダが やって来た! 16日(火)	涼風コンサート 9日(火)	ダーツで元気はつらつ 17日(火)	楽しく動いて健康づくり 25日(火)	体と心を整える薬膳講話 25日(火)	シルバー川柳のスズメ 「一句できました!」 18日(火)
8月	自分の人生は 自分で選ぶ!創る! (フレイル予防学習) 20日(火)	講談・真夏の怪談噺 6日(火)	サマーコンサート 28日(火)	とみやハチミツ教室 22日(火)	休講	笑って暑さを吹き飛ばせ!! 「笑乃素子の 方言医療漫談」 8日(火)
9月	認知症予防の音楽療法 17日(火)	郷土の歴史 伊達政宗公と瑞鳳殿 10日(火)	創作活動 ほっこり和みま書 18日(火)	音楽笑(ショー)タイム 26日(火)	リサイクル制作 米袋のトートバッグ 19日(火)	健康・元気体操 「ラジオ体操1・2・3!」 19日(火)
10月	新聞紙エコバッグ作り 15日(火)	移動研修 伊達政宗の仙台城 29日(火)	移動研修 伊達政宗の仙台城 16日(火)	移動研修 伊達政宗の仙台城 17日(火)	移動研修 伊達政宗の仙台城 31日(火)	移動研修 伊達政宗の仙台城 24日(火)
11月	移動研修 伊達政宗の仙台城 12日(火)	みやぎ出前講座 「みやぎの美味しい お酒のはなし」 12日(火)	歌舞伎入門 20日(火)	フレイル予防の 簡単クッキング 28日(火)	学芸員と学ぼう 発掘から知るとみや 21日(火)	「あなたは大丈夫?」 フレイル予防講座 14日(火)
12月	楽しく健活セミナー 17日(火)	年忘れ爆笑タイム 10日(火)	クリスマスコンサート (男声合唱団) 18日(火)	三味線とピアノの コラボコンサート 19日(火)	健康スポーツ ダーツで年忘れ 19日(火)	年忘れ忘年会 「一緒に歌おう 青春ヒッパレ!!」 19日(火)
1月	休講	休講	休講	休講	介護保険の 上手な使い方 16日(火)	休講
2月	休講	休講	休講	休講	休講	休講
3月	閉講式 箏の音色を楽しもう 18日(火)	閉講式 歌声喫茶とみがおか 4日(火)	閉講式 ～動ける体の作り方～ 19日(火)	閉講式 医療講座「転倒予防」 6日(火)	閉講式 春に向かってときめき合唱 13日(火)	閉講式 楽しく健活セミナー 13日(火)

備考: 持ち物等については、各校からその都度ご連絡いたします。

※成田公民館は令和6年7月より、「富谷市民図書館等複合施設」の建設が始まります。それに伴い、10月以降の講座については、工事の状況をみながらお知らせいたします。ご確認のほど、宜しくお願いたします。尚、ご案内をいたしました講座も、中止となる場合は、お申し込みをされた方々に直接ご連絡を差し上げますので、どうぞご了承ください。

**美味しい!楽しい!** 全2回  
**ハーブレッスン**

①免疫力UPや冷え性改善など、目的に合わせた2種類のオリジナルハーブティー作り。  
②ハーブを使った、2種類のハーブスイーツ作り。  
講座終了後はティータイムを楽しみましょう。

日時 ①10/4金・②18金 10:00～11:30  
対象 成人 定員 18名 材料費 ①1,000円 ②1,000円  
講師 ハーブパリスト 阿部 薫

**手ぶらで変身!**  
**大正浪漫キモノで和洋コーデ体験**

固定概念にとらわれず、自由に着物を楽しむ「和洋コーデ」を体験してみませんか? 手ぶらでOK! 写真撮影のコツもお伝えします。

日時 10/11金 10:00～11:30  
対象 成人女性 定員 10名 受講料 無料  
講師 不登校サロン「あとろえん」代表 鈴木 有子

**善い珈琲を、** 全2回  
**あなたのそばに**

講座で淹れ方を学び、新鮮で香り高い珈琲を味わってみませんか? 試飲も楽しんで!

日時 11/29金・12/13金 10:00～11:30  
対象 成人 定員 18名 材料費 ①500円 ②500円  
講師 高橋珈琲焙煎所 高橋 暁篤

**【夜間講座】** 全3回  
**ジュリの爆笑英会話教室**

英語の文化と歴史を理解し、ゲーム等を通して楽しみながら英語を学びましょう。初心者向け。  
※中学生は保護者の送迎をお願いします。

日時 11/30土・12/7土・14土 18:00～19:30  
対象 成人(中学生・高校生可) 定員 20名 受講料 無料  
講師 ピクトリーチャペル ジュリ

**キラキラクリスタルで**  
**アクセサリー作り**

好きな土台やクリスタルを選び、グルーデコで自分だけのアクセサリーを作りましょう。リング・ネックレス・クリップから1つ選べます。

日時 12/6金 10:00～11:30  
対象 成人 定員 15名 材料費 1,000円  
講師 大人女性のハンドメイド教室KIVI 長谷川 望

**親子で動物ふれあい教室**  
**～犬とねこと私たち～**

宮城県動物愛護センターで動物たちとのふれあいや学習を通して、親子で命の尊さについて考えてみませんか。夏休み課題のテーマにもおすすめです。

日時 7/22日 9:15～12:00  
対象 小学校5～6年生 ※保護者同伴 定員 親子15組 受講料 無料  
講師 動物愛護センター

**未来を考える・楽しく学ぶ**  
**プログラミング体験教室**

小さなパソコンIchigoJamでプログラミングして、LEDチカチカ、音楽、ゲームを作ります。  
体験を通して、みんなで未来のコンピューターを考えよう!

日時 7/26金 10:00～11:30  
対象 小学校4～6年生 ※保護者見学可 定員 16名 受講料 無料  
講師 富谷市少年少女発明クラブ 菊地 隆弥

**自分の魅力を再発見!** 全3回  
**「健康×美容」で人生をデザイン**

①抜けない底疲れを癒す「ハーブボール」作り  
②セルフ「チネイザン」で内臓をほぐして輝く  
③古代占星術で自分を読み解く  
心と体を整えて、自分自身をバージョンアップしませんか。

日時 ①8/1土・②9/5土・③10/3土 10:00～11:30  
対象 成人女性 定員 20名 材料費 ①1,000円 ②無料 ③無料  
講師 腸活琉球ハーブサロン 月と太陽 トコ

**【託児付き】**  
**心と環境に優しいアロマワークショップ**

アロマの効能やハンドマッサージについて学び、お好きな香りでネイルオイルを作ります。子育て中の方にうれしい、託児付き。

日時 9/4日 10:00～11:30  
対象 成人 定員 10名 材料費 1,000円  
講師 アロマアドバイザー 藤田 寿美恵

**【夜間講座】** 全3回  
**星空を見上げよう★**  
**ベガ号で星をお届け**

仙台市天文台の望遠鏡を搭載した移動天文車「ベガ号」で、夜空をのぞいてみよう!

日時 9/10日 19:00～20:30  
対象 どなたでも ※小学生以下は保護者同伴 定員 30名 受講料 無料  
講師 仙台市天文台 出張観望会

# 各公民館の 学習講座・教室

06

## 公民館 学習講座の 募集案内

申込書に必要事項を記入し、広報配布日～5月15日(水)までの間の土・日・祝日を除く平日に最寄りの公民館へ直接提出してください。なお、定員のある講座については、申し込みが定員を超えた場合、抽選となります。  
◎講座の詳細については、公民館へお問い合わせください。

**免疫力アップ!** 全2回  
**糀で作る調味料講座**

①かんたん おいしい 白みそ作り  
②糀調味料作り(混ぜるだけ塩糀・玉ねぎ糀)  
講座の後はミニ試食付き! 糀活用レシピも学べます。

日時 ①6/21金・②6/28金 10:00～11:30  
対象 成人 定員 18名 材料費 ①1,000円 ②1,000円  
講師 しゅわしゅわキッチン 主宰 ちば さなえ

**【夜間講座】** 全3回  
**いま注目のスキル!**  
**EQ(心の知能指数)講座**

人の悩みの9割は人間関係。  
ワークを通じて傷ついた心をセルフメンテナンスできるようにします。

日時 6/26土・7/31土・8/21土 18:00～19:30  
対象 成人 定員 20名 受講料 無料  
講師 EQ開発専門講師 相澤 美香

**アロマリラックスヨガ** 全3回

アロマの香りで癒されながら、深い呼吸と共に身体を伸ばし、ほぐしていきましょう。  
初心者でも経験者でも。

日時 7/10日・17日・24日 13:30～15:00  
対象 成人 定員 20名 受講料 無料  
講師 おうちヨガfuu ヨガインストラクター 新海 あゆみ

# 富谷中央 公民館

富谷市富谷西沢13番地  
TEL 358-2036/FAX 358-5410

**知ってトクする《NISA》**

最近話題の『新NISA』について解説していきます!  
普段聞けないお金の話、相談してみませんか?

日時 6/12日 13:30～15:00  
対象 成人 定員 20名 受講料 無料  
講師 七十七銀行 出前講座

**姿勢改善、**  
**体を気持ちよくほぐそう!** 全3回

まず、「後ろ姿」が変わる! 自律神経が整う!  
肩甲骨周りをほぐして、気持ちよさを味わいましょう。

日時 6/13日・20日・27日 13:30～15:00  
対象 成人 定員 30名 受講料 無料  
講師 フィットネスインストラクター 小野寺 タ子

**防災食育講座**  
**ポリ袋でおにぎりランチを作ろう!**

災害時やご家庭での時短料理などに役立つ、ポリ袋で簡単にできる料理法を学んでみませんか。  
 《メニュー》●でっかいおにぎり ●だし巻き卵 ●乾物和え物 ●フルーツ缶プリン ●みそ汁

日時 9/2(月) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 20名 材料費 1,200円  
 講師 食楽ライフ講師 菊池 仁美

**リンパマッサージ教室** 全2回

リンパマッサージでカラダとお肌を整えてみませんか。  
 ①乾燥から肌を守るスキンケア  
 ②マイナス5歳肌マッサージ

日時 ①9/19(水)・②10/3(水) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 20名 材料費 ①500円 ②500円  
 講師 ビューティーチューン代表 大久保 美由紀

**キッズ・親子パン教室** 全2回

①絵本『カラスのパンやさん』のパンを作ろう!  
 ②ハロウィンパンを作ろう!  
 土曜日開催の講座です。お子さんと一緒に、絵本に出てくる動物やハロウィンパン作ってみませんか。

日時 ①9/28(土)・②10/26(土) 10:00～12:00  
 対象 小学生以下親子 定員 ①2名12組 材料費 ①1,200円 ②1,200円  
 講師 パンシェルジュ きくち ひとみ

**秋休み子ども教室 ～牛乳のお話～**

骨の成長に大切な牛乳のお話と、バター作りを体験します。

日時 10/15(火) 10:00～11:30  
 対象 小学生 定員 20名 受講料 無料  
 講師 雪印メグミルク(株)

**薬膳料理教室** 全2回

心のもやもやや、体の不調を改善する薬膳料理を学んでみませんか。「季節ごとの体に良い食材」と「季節に合わせたメニュー」を紹介します。  
 ①カラダと心を整える薬膳講座(講話中心)  
 ②はじめての薬膳料理教室(調理実習)

日時 ①10/24(水)・②11/7(水) 10:00～12:00  
 対象 成人 定員 20名 材料費 ①500円 ②1,500円  
 講師 薬膳コーディネーター 中川 歩美

**クリスマス・ドアプレート作り**

木製の額にクリスマスツリーを作ります。おしゃれなドア飾りや贈り物としても活用できます。

日時 11/21(木) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 20名 材料費 2,000円  
 講師 フラワーコーディネーター 中川 歩美

# 東向陽台 公民館

富谷市明石台一丁目1番地  
 TEL 373-8271/FAX 772-8255

**筋膜リリースヨガ&ピラティス** 全3回

季節のアロマで五感を癒し、テニスボールで筋膜を緩めながら、ヨガとピラティスで心身を整えます。

日時 6/7(金)・21(金)・7/5(金) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 20名 受講料 無料  
 講師 筋膜リリースヨガ講師 サクライ サオ

**初めての太極拳入門** 全3回

深い呼吸とゆっくりとした動きの太極拳で、心と体のバランスを整えてみませんか。

日時 7/1(月)・8(月)・16(火) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 20名 受講料 無料  
 講師 太極拳講師 今野 和子

**夏休み子ども教室**  
**～わくわくキッズパティシエ体験～**

富谷の食材を使った、お子さまのみのスイーツ作り体験です。(何を作るかは、当日のお楽しみに)できたスイーツは、お持ち帰ります。

日時 7/30(火) 10:00～11:30  
 対象 小学生 定員 15名 受講料 500円  
 講師 すい一つ畑ふしみ 勝又 千枝

**男性料理教室** 全2回

**～作っておいしいおやじ飯～**

料理が好きな方はもちろん、健康のために自炊を考えている方にもおすすめの良い教室です。少人数で行うので、まったく初めての方でも大丈夫です。お気軽にご参加ください。  
 ①手打ちうどん…他 ②魚料理…他

日時 ①8/6(火)・②9/10(火) 10:00～12:00  
 対象 成人 定員 20名 材料費 ①1,000円 ②1,000円  
 講師 日本料理人 石川 広

**健康セミナー**  
**～あなたは大丈夫?フレイル予防講座～**

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。この講座は、フレイルから介護に繋がる危険信号を見逃さないための予防法を紹介します。

日時 8/23(金) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 20名 受講料 無料  
 講師 明治宅配センター太白

**eスポーツ体験教室** 全3回

ゲーム感覚で高齢者の認知力や判断力の低下を防ぐ効果が期待できる、今話題の「eスポーツ」を体験してみませんか。

日時 8/29(水)・9/5(水)・12(水) 10:00～12:00  
 対象 成人 定員 20名 受講料 無料  
 講師 東北福祉大学情報福祉マネジメント学科 講師 高橋 俊史

**スマートエイジング** 全3回  
**「モヤモヤ解消!スッキリ生活」**

生活にあふれ続けるいろんなモヤモヤ。プロの解説で3つのモヤモヤをスッキリ解決しましょう。あなたが変わります!!  
 ①ITのモヤモヤ解消 ②体のモヤモヤ解消 ③お金のモヤモヤ解消

日時 ①9/18(水)・②9/27(金)・③10/7(月) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 30名 受講料 無料  
 講師 ①Codar dojor 猪口 拓郎 ②仙台医療センター 院長 土屋 善 ③ソニー生命 大滝 渉

**郷土の歴史散歩** 全2回  
**「多賀城創建1300年を辿る」**

1300年記念に湧く多賀城市の歴史と変遷を学ぶ1講目。史跡と東北歴史博物館を巡る移動研修で多賀城がグッと身近になることでしょう。

日時 ①座学:11/6(水) 10:00～11:30・②移動研修:11/13(水) 9:00～16:00  
 対象 成人 定員 30名 参加費 おおよそ2,000円(入場料・昼食代)  
 講師 宮城県考古学会 高橋 守克

**音楽の愉しみ** 全3回  
**「バックミュージックマジック」**

映画や演劇などに使われた名曲の数々。作曲家や背景を知ればもっと広がる楽しみ時間への旅にでかけましょう。  
 ①映画と音楽 ②演劇と音楽 ③イチャオシ!エンニオ・モリコーネの音楽

日時 11/15(金)・22(金)・12/6(金) 9:30～11:30  
 対象 成人 定員 30名 受講料 無料  
 講師 宮城学院女子大学講師 内山 恵子

**みやぎ出前講座** 全2回  
**「みやぎの美味し〜い話」**

食材王国みやぎの豊かな食と文化の魅力をたっぷり味わいましょう。  
 ①みやぎの美味しいお酒の話 ②仙台味噌ものがたり

日時 ①11/26(火)・②12/18(火) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 30名 受講料 無料  
 講師 宮城県産業技術総合センター

**ゆるーり大人時間** 全2回  
**「心の1曲!持ち寄り年末音楽会」**

心に残る1曲を持ち寄り聴きあう参加型あなたが主役の音楽会。レコード/CD/カセットテープどんなジャンルの曲もOKです。

日時 12/4(水)・11(水) 13:00～15:00  
 対象 成人 定員 15名 受講料 無料  
 講師 音楽プロデューサー 村上 博

**冬休み親子体験教室**  
**「目からウロコ!!超カンタンみそづくり」**

親子で楽しむみそづくり。おうちでもすぐ作ってみたいくなる、目からウロコのカンタンみそづくりです。

日時 12/25(火) 10:00～12:00  
 対象 小学生親子 定員 親子ペア10組 参加費 1組300円  
 講師 管理栄養士 遠藤 敦子

# 富ヶ丘 公民館

富谷市富ヶ丘三丁目1番28号  
 TEL 358-2538/FAX 348-1253

**お笑い健康道場** 全3回

「笑う門には健康やってくる!」3つの笑いがつくる健康法をお届けします。楽しい実技体験も待っています。  
 ①心の健康づくり 「爆笑医療漫談」  
 ②足腰の健康づくり 「どじょうすくい踊り」  
 ③お口の健康づくり 「超絶!腹話術」

日時 ①6/5(水)・②6/17(月)・③7/17(水) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 30名 受講料 無料  
 講師 ①日本笑い学会 伊藤 恵子 ②どじょうすくい踊り大師範 斎藤 政昭 ③シャロームバベツト主宰 千葉 俊一

**夏の日コンサート**  
**「情熱のサクソ」**

クラシックから演歌まで!プロの演奏家による素晴らしいサクソの世界を楽しみ、暑い夏のひとときをいっしょに。

日時 7/5(金) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 40名 受講料 無料  
 講師 宮城誠真短期大学教授 サクソ奏者 古溝 徹

**夏休み体験教室**  
**「JR東日本 鉄道教室」**

新幹線乗務員の仕事や鉄道のこと、知りたい小学生あつまれ〜ここでしかできない楽しい体験もまってるよ!

日時 7/25(水) 10:00～11:30  
 対象 小学1～6年生 定員 20名 受講料 無料  
 講師 JR東日本仙台新幹線運輸区

**文学の杜** 全4回  
**「深掘り!教科書で習った作品たち」**

教科書で知ったあの作家、あの作品。あの頃の授業とは異なる視点で読み解く4回です。原文と講談のコラボが開く新たな世界を体感してみませんか?  
 ①森 鴎外「山椒大夫」 ②芥川 龍之介「羅生門」  
 ③宮沢 賢治「なめとこ山の熊」 ④菊池 寛「恩讐の彼方に」

日時 ①7/29(月)・②8/7(水)・③20(水)・④9/4(水) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 30名 受講料 無料  
 講師 宝井流講師 村田 琴之助

**特別講演会** **ブラキムラの**  
**「伊達政宗のまちづくり ～城下町仙台のヒミツ～」**

NHKテレビ「プラタモリ仙台編」でナビゲーターをつとめた講師が語ります。段差や崖をこよなく愛する講師が解き明かす城下町づくりのヒミツとは?

日時 8/30(金) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 40名 受講料 無料  
 講師 宮城学院女子大学元非常勤講師「仙台段差崖会」主宰 木村 浩二

**心の万能薬!**  
**シルバー川柳のススめ** 全2回

マイナスなことを嘆かず乗り越える力に変えるシルバー川柳。人生100年時代。シルバー川柳を恋人にしてみませんか。

日時 9/3(水)・20(水) 10:00～11:30  
 対象 成人 定員 15名 受講料 無料  
 講師 みやぎシルバーネット編集長 千葉 雅俊

# 日吉台 公民館

富谷市日吉台二丁目22番地15  
TEL 358-8293/FAX 348-1225

## 明日食べれる！ 美味しい白みそ作り教室

糀、塩、大豆にこだわり、仕上げ直前までを調理室で作ります。ご自宅で炊飯器8時間保温したら甘くておいしい白みそ完成。(約1kg)連続講座ではありませんので①②から選択して申し込んでください。

日時 ①6/14②7/12 10:00~12:00

対象 成人 定員 ①15名 ②15名 材料費 ①1,000円 ②1,000円

講師 しゅわしゅわキッチン主宰 ちば さなえ

## 身体に優しいグラノーラ作り教室

オーガニック素材を使用し、講師の自家製甘酒を混ぜて作る身体にやさしいグラノーラ。オーブンで焼き上げ、出来立てを持ち帰ります。

日時 6/25 10:00~12:00

対象 成人 定員 12名 材料費 600円

講師 佐藤 晃江

## 大人のためのお金のミニ講座 ～iDeco、新NISAを学ぶ～

資産形成の第1歩はプロに聞いてみよう。お金が働いてくれるこれからの賢い貯蓄術を聞いたなら未来の目標になるかも。

日時 6/26⑧・8/28⑧ 19:00~20:45

対象 成人 定員 15名 受講料 無料

講師 ファイナンシャルプランナー 大滝 歩

## パーソナルカラーで印象アップ

自分の魅力を知るには似合う色選びから。骨格診断では似合う形、洋服の柄まで分かる毎日に自信がつく学びに。※男女別の日程になります。ご注意ください。

日時 ①男性:7/5 19:00~20:45 ②女性:7/10 10:00~12:00

対象 成人 定員 20名 受講料 無料

講師 松田 千代子

# あけの平 公民館

## ミニコンサート ～ヴァイオリンとピアノの調べ～

音楽で旅気分を味わってみませんか？  
ヴァイオリンとピアノの生演奏をお楽しみください。

日時 9/18 10:30~11:30

対象 どなたでも 定員 30名 受講料 無料

講師 ヴァイオリン:タタル・ヘンリ / ピアノ:木下 順子

## 大人のぬり絵教室

ぬり絵で脳を活性化！自律神経を整えたり、ストレス解消、リラックス効果あり。色の知識を学んでぬり絵の表現を楽しみませんか？

日時 10/22 10:00~11:30

対象 成人 定員 20名 受講料 無料

講師 カラーリスト・色彩講師 千葉 真須美

## 松島歴史探訪

歌枕の地、聖地・霊場、「日本三景」の一つ、観光の地”松島”。  
宮城の偉人伊達政宗と縁の深い松島の歴史を紐解いてみませんか？  
①座学「伊達政宗公と松島」  
②移動研修(約10000歩歩きます！)

日時 ①座学:10/30 10:00~12:00 ②移動研修:11/7 9:00~16:00

対象 成人 定員 20名 参加費 ②3,300円程度(拝観料・昼食代)

講師 青葉城資料展示館 主任学芸員 大沢 慶壽

## 中高年のためのJ-POPダンス

1970年代～の聞き慣れた歌謡曲に合わせて身体を動かし、心身共に軽やかに…。楽しく健康づくりしましょう♪

日時 11/14⑧・21⑧ 10:00~11:30

対象 成人 定員 20名 受講料 無料

講師 J-POP DANCE SENDAI ダンスインストラクター

## 年末恒例！手打ちそば講座

講座で学び、ご家庭で打ちたてのそばを振る舞ってみませんか？マンツーマン指導による体験講座です。

日時 12/7 9:45~13:00

対象 中学生以上1組2名まで(一人でもOK!) 定員 8組 材料費 1組1,000円

講師 宮城手打ちそば研究会 代表 柏倉 寛充

## メンタルヘルスセミナー

座学で理解+実技でリフレッシュ！自分で自分の心の状態に気づき、コントロールできるようになるといいね。  
①こ・こ・ろの整理収納術+3分間筋トレで強靱なメンタル  
②睡眠を考える+心が落ち着く不思議なあそび

日時 ①7/29②8/19 10:00~11:30

対象 成人 定員 20名 受講料 無料

講師 カラダ研究所主宰 東 順子

## 夏休みドローン体験教室

仲間と協力してプログラミング。うまくドローンを飛ばせるかな？

日時 8/1 10:00~12:00

対象 小学3年生~中学生 定員 20名 受講料 無料

講師 富谷市少年少女発明クラブ 菊地 隆弥

## サイコーな老後へ！

幸せな老後を実現するためには…。  
①シルバーネット 累計10万人の読者から見えたこと  
②人生100年時代 元気で健康な100年めざして笑(ショー)タイム

日時 ①8/5②9/26 10:00~11:30

対象 成人 定員 20名 受講料 無料

講師 ①みやぎシルバーネット編集発行人 千葉 雅俊  
②生きがい工房 エリア統括マネージャー 山下 圭

## 暮らしの彩り工房

おしゃれな空間を演出！  
①多肉植物のタブロー  
②プリザーブドフラワーで作る  
ホワイトブッダナッツ

日時 ①8/27②12/3 10:00~12:00

対象 成人 定員 15名 材料費 ①1,500円 ②1,500円

講師 ハンギングバスケットマスター 佐竹 あゆみ

## アロマリラックスヨガ

アロマの香りに癒されながら、深い呼吸と共に身体を伸ばしほぐしていきましょう。リラックス効果抜群！

日時 9/4⑧・11⑧・10/2⑧ 10:00~11:30

対象 成人 定員 20名 受講料 無料

講師 ヨガインストラクター 新海 あゆみ

# あけの平 公民館

富谷市あけの平二丁目22番地14  
TEL 358-9277/ FAX 348-1252

## エンジョイ！貯筋

健幸(康)のために貯筋しましょう!!  
暮らしの中でできる健康づくりを身につけましょう。

日時 6/6⑧・20⑧・7/4⑧ 10:00~11:30

対象 成人 定員 20名 受講料 無料

講師 健康運動指導士 入江 徳子

## 大豆の物語 ～味噌仕込み～

地元の食文化を学びながら、みんなで美味しい味噌を作りましょう。(600g程度熟成後12月にお渡し)  
※味噌受取日、希望者のみキムチ作り体験講座あり。

日時 6/12 10:30~12:00

対象 成人 定員 30名 材料費 500円

講師 食の学人の会主宰 高橋 信壮

## 大人のおしゃれ術

若さと健康はおしゃれから…自分に似合う色や服を知り、見た目印象アップを目指しませんか？  
①外見編:パーソナルカラー・骨格診断であなたに似合うカラーと服装を見つけよう!  
②内面編:ブレンドハーブティーレッスン+ティータイムを楽しもう!

日時 ①6/25②7/10 10:00~11:30

対象 成人 定員 15名 受講料 ①無料 ②1,000円

講師 ①美プレゼンター 松田 千代子 ②ハーバリスト 阿部 薫

## 夏休みこども防災教室

災害時に役立つサバ飯(サバイバル料理)を作ってみよう。  
ポリ袋でクッキング!  
《メニュー》おにぎり、オムレツ、デザート

日時 7/23 10:00~12:00

対象 小学生 ※保護者の参加大歓迎! 定員 20名 材料費 100円

講師 おてんきぼうさいラボ 木立 芳行 若生 彩



# 成田 公民館

富谷市成田一丁目1番地1  
TEL 348-3955/FAX 348-3024

## 薬膳料理教室

心のもやもや、体の不調を改善するためのお話しと調理実習!!

日時 8/21⑧ 10:00~13:00  
対象 成人 定員 16名 材料費 1,500円  
講師 フラワーストーク 代表 中川 歩美

## お手玉を作って 地域の小学校にプレゼントしよう!

「富谷市 地域・学校・家庭をつなぐ取組」の一環事業  
どなたでも簡単に作れます  
お土産2個付き

日時 8/28⑧ 10:00~11:30  
対象 成人女性 定員 20名 受講料 無料  
講師 キッズ応援隊メンバー

## 歴史探訪教室「伊達家と亙理」

大好き!伊達政宗公♡今年、関わりの深い亙理を訪ねます。  
①亙理における伊達政宗の歴史を紐解く  
②亙理に今も残る伊達家の足跡を訪ねる(移動研修)

日時 ①座学:9/3⑧ 10:00~12:00  
②移動研修:9/11⑧ 9:00~16:00  
対象 成人 定員 25名  
参加費 2,500円~3,000円(予定) ※季節の定食を予定しています。  
講師 青葉城歴史資料館 主任学芸員 大沢 慶尋

## スマイリーチバの 楽しい講話と腹話術

お待たせしました!!  
抱腹絶倒~腹話術の世界をあなたに!!

日時 9/25⑧ 14:00~15:30  
対象 どなたでも 定員 100名 受講料 無料  
講師 腹話術師 スマイリーチバ

## 健康・元気体操 「新しい朝が来た」ラジオ体操1・2・3!

新しい朝が来た!希望の朝だ~♪さあ、一緒に!  
①ラジオ体操 第1第II  
②みんなの体操

日時 6/5⑧・18⑧ 10:00~11:30  
対象 成人 定員 25名 受講料 無料  
講師 運動指導員 相馬 由美子

## The 男の料理 「気軽に作ろう 俺の一品!」

さあ、仲間と一緒にエンジョイクッキング!! まずは2回の腕試し!  
①「お手軽丼ものパンザイ!」  
②「暑気払い さわやか簡単レシピ」

日時 ①6/27⑧・②7/25⑧ 10:00~13:30  
対象 成人男性 定員 16名 材料費 1回1,000円  
講師 料理研究家 渡辺 真由美

## ハーブのステキ時間

ハーブのステキな香りで癒しのひと時を  
ハーブの「蒸留水でつくる美肌化粧水」

日時 7/3⑧ 10:00~11:30  
対象 成人女性 定員 16名 受講料 1,200円  
講師 ハーブ工房まーじょらむ 主宰 阿部 薫

## 夏休み子ども教室 腹話術を知ろう・体験しよう

腹話術って知ってる?  
楽しい仲間と一緒に体験しよう!  
自分だけのパペットを作ろう!

日時 7/30⑧ 10:00~11:30  
対象 小学生 定員 20名 材料費 200円  
講師 腹話術師 スマイリーチバ

※成田公民館は令和6年7月より、「富谷市民図書館等複合施設」の建設が始まります。それに伴い、10月以降の講座については、工事の状況をみながらお知らせいたします。ご確認のほど、宜しく願いいたします。  
尚、ご案内をいたしました講座も、中止となる場合は、お申し込みをされた方々に直接ご連絡を差し上げますので、どうぞご了承ください。

©講座の詳細については、各公民館へお問い合わせください。

# 日吉台公民館

## キッズパティシエ講座

将来なりたい職業No1はパティシエ。ゼリー、蒸しパン、クッキーの3種類すべてを受講したら、先生からキッズパティシエ賞の認定がもらえます。

日時 8/8⑧・9/8⑧・12/1⑧ 10:00~12:00  
対象 小学生(1~6年) 定員 20名 材料費 ①500円 ②500円 ③500円  
講師 シエルキッチン 香川 桂子

## 知ってて安心!2つの防災

8月はスマホで出来る防災アプリの使い方、9月は災害時やキャンプにも役立つポリ袋調理で4品を作って試食します。

日時 ①8/20⑧・②9/11⑧ 10:00~12:00  
対象 成人 定員 20名 材料費 ①無料 ②1,000円  
講師 ①ソフトバンク(株)東日本DX推進部 ②防災士 勝又 千枝

## 手話を使って コミュニケーションしませんか?

講師は聴こえる世界と聴こえない世界をつなぐコミュニティーアテンダント。ろう者の方と一緒に気持ちの伝え方を学んでいきます。

日時 9/9⑧・30⑧・10/17⑧ 10:00~11:30  
対象 成人 定員 18名 受講料 無料  
講師 コミュニティーアテンダント 小滝 清子

## ワイン講座入門編 ~失敗しないワイン選び~

ワインの世界への第一歩として、ブドウ品種についてソムリエから学ぶ入門講座です。  
自宅でも外食でも、ワイン選びが楽しくなります。

日時 9/25⑧・11/14⑧ 10:00~12:00  
対象 成人 定員 15名 参加費 無料  
講師 ワインショップ FUJI ソムリエ 開米 正人

## まゆ美人レッスン

自己流でととのえていた眉をキレイにカットする方法を学び、印象アップの描き方を実践。  
準備物は、後日お伝えします。

日時 10/3⑧ 10:00~12:00  
対象 成人女性 定員 15名 受講料 無料  
講師 松田 千代子

## 本格手作り教室 一閑張り(いっかんばり)バッグ

かごに紙や古布を張り重ね、最後に柿渋を塗って仕上げる軽く強度の高いバッグを作ります。好みの生地を持ってきて頂けると一味違うデザインにできます。

日時 10/21⑧・28⑧・11/11⑧ 10:00~12:00  
対象 成人 定員 10名 材料費 6,000円 初回集金  
講師 ままじゅん和遊び塾 千葉 淳子

## ~産後の体型戻しにも有効~ 骨盤調整教室【託児付】

産後に弱る筋肉のケアをしていきましょう。日頃から体型を気にしている方などなたでも学べる講座です。  
※お持ちの方は、ヨガマットを持参してください。

日時 11/8⑧・27⑧ 10:00~12:00  
対象 成人 定員 25名 受講料 無料  
講師 バランス整骨院 整体師 高橋 聖

## 羊毛フェルトの あったかポーチ作り

昨年度好評だった羊毛フェルト第2弾。  
いつも持ち歩きたくなる手のひらサイズのポーチを作ります。

日時 12/4⑧・11⑧ 9:30~12:00  
対象 成人 定員 8名 材料費 1,400円  
講師 熊谷 真祐美

## 中国茶と紅茶の楽しみ方講座

寒い季節に、体の中から温まるお茶の種類や淹れ方を学び、それに合うお菓子をいただきます。  
①中国茶と茶菓子 ②紅茶とスコーン(調理あり)

日時 ①1/14⑧・②2/6⑧ 10:00~12:00  
対象 成人 定員 15名 材料費 ①1,200円 ②1,200円  
講師 ①中川 歩美 ②香川 桂子





## ● 富ヶ丘公民館

▶申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
1	フォルテ	音楽・ハーモニカ	毎週月曜日 9:00~13:00	会費 月2,000円
2	オカリナサークル萩	オカリナ	第2・4水曜日 13:00~16:00	材料代(楽譜) その都度
3	ハッピークワイアー	女性コーラス	第1・3水曜日 9:30~11:45	会費 月1,000円
4	うたごえ広場	コーラス	毎週金曜日 9:30~13:00	会費 月500円 ~1,500円
5	岳風会・富ヶ丘	詩吟	毎週月曜日 13:00~16:00	入会金 1,000円 会費 月2,000円
6	フォトサークル富ヶ丘	写真撮影	第2土曜日 10:00~12:00	入会金 500円 会費 年3,000円
7	布さくら	布絵教室	第1・3火曜日 9:30~12:00	なし
8	押し花クラブ	押し花	第1水曜日 10:00~13:00	材料代 注文時
9	茶道部	茶道	毎週木曜日 9:00~13:00	会費 月1,000円
10	倅若流 花しのぶ会	日本舞踊	毎週土曜日 13:00~17:00	会費 月2,000円
11	碁楽会	囲碁	毎週水曜日 13:00~17:00	なし
12	富谷市日中友好協会	中国語講座	毎週土曜日 13:15~16:30	会費 年2,000円
13	子育てサークル ブランケット	子育て支援	毎週日曜日 13:00~17:00	なし
14	富ヶ丘たのしい健康麻雀くらぶ	健康麻雀	第1・2・3木曜日 13:00~17:00	入会金 2,000円 会費 年3,000円
15	ギター愛好会	ギター演奏	毎週火曜日 13:00~17:00	なし

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
16	富ヶ丘卓球サークル	卓球	毎週木曜日 9:00~13:00	会費 年2,000円
17	富ヶ丘北部ピンポン愛好会	ピンポン・卓球	毎週日曜日 9:00~13:00	会費 年1,000円
18	ブルーベリー	バレーボール	毎週木曜日 19:00~21:00	入会金 1,000円
19	富ヶ丘チーム	バレーボール	毎週火曜日 19:00~21:00	会費 月1,000円
20	ブランネット	ソフトバレーボール	毎週水曜日 18:30~21:00	なし
21	マンディーサークル	健康体操	毎週月曜日 13:00~16:00	会費 月1,000円
22	すこやかクラブ	健康体操	毎週金曜日 13:00~15:30	会費 月1,500円
23	レッツ・ジョイ・フィットネス	健康体操	毎週木曜日 13:00~15:30	会費 月1,000円
24	チーム 洋	ポッチャ	第1・3火曜日 14:00~16:00	入会金 500円
25	ダンベルさわやか塾	ダンベル体操	毎週木曜日 9:00~12:00	会費 月500円
26	こつこつ	骨盤体操	第2金曜日 13:00~16:00	会費 月1,000円
27	ライチ太極拳	太極拳	毎週金曜日 9:30~12:30	なし
28	ヨガサークルひだまり	ヨガ(バランスボール)	第1・3・4月曜日 10:00~12:00 第2・4水曜日	会費 1回800円
29	ウイラニ富ヶ丘	フラダンス	毎週水曜日 9:00~12:30	会費 月2,500円
30	杜臺(ずんだ)	仙台すずめ踊り	第1・2日曜日 19:00~21:00 第3・4土曜日	会費 年10,000円
31	NWサークル	ノルディックウォーキング	毎週月・金曜日 10:00~12:00	なし
32	富ヶ丘こだま会グラウンド・ゴルフ愛好会	グラウンド・ゴルフ	毎週月・水・金曜日 9:00~12:00	なし
33	富谷ベタンククラブ	ベタンク	毎週火・木・土曜日 (12~3月:毎週月曜日) 9:00~12:00	なし
34	笑和会	ストレッチ・脳トレ等	毎週金曜日 13:30~16:00	なし

## 富谷市内の各公民館で活動中 サークル紹介

07

## ● 富谷中央公民館

▶申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
1	桃隆会	民謡	毎週木曜日 9:30~12:00	会費 月2,000円
2	詩吟の会	詩吟	第1・3金曜日 9:30~12:00	講師料 月1,000円
3	吟声会	詩吟	毎週土曜日 9:00~12:00	入会金 3,000円 会費 月2,000円
4	大正琴 虹の会	大正琴	第2・4金曜日 13:00~17:00	なし
5	どんぐりころころ	童謡、唱歌	第3火曜日 9:00~13:00	会費 月500円 楽譜代 都度
6	楽しく歌う会 スマイル心心	コーラス	第1・3月曜日 12:45~16:00	会費 月300円
7	オカリナサークル ブルーベリー	オカリナ	第2・4水曜日 9:00~12:00	入会金 2,750円 講師料 月3,850円
8	富谷B. B. ウインドオーケストラ	吹奏楽	毎週日曜日 13:00~17:00	会費 月1,000円
9	倅若流 ひまわり会	日本舞踊	毎週金曜日 13:00~17:00	会費 月2,000円
10	笑話会	囲碁対局	毎週水曜日 13:00~17:00	入会金 1,000円 会費 年1,200円
11	茶道サークル	茶道(裏千家)	第1・3木曜日 9:00~13:00	会費 月500円
12	ほっこり書道A	書道	第4水曜日 9:00~13:00	入会金 500円 会費 月1,000円
13	ほっこり書道B	書道	第2水曜日 9:00~13:00	入会金 500円 会費 月1,000円
14	サークル・ハナノフ	生花(池坊)	第4金曜日 9:30~12:30	材料代 月1,000円 講師料 月1,000円
15	船形山野草会	山野草の勉強、活動	第2日曜日 9:30~13:00	入会金 1,000円 会費 年3,000円
16	あさがお	ちぎり絵	第1・3木曜日 9:30~13:00	講師料 1回500円
17	もみじ	パッチワーク	第1・3金曜日 10:00~13:00	会費 月1,000円
18	ポーセラーツ工房 Michipe	白磁器の上絵付け	第3金曜日 13:00~17:00	材料代 実費 講師料 1回550円
19	富谷市郷土史研究会	郷土の歴史研究	第2土曜日 13:00~16:00	会費 年2,000円
20	富谷市古文書を読む会	古文書解読	第4土曜日 13:00~15:30	会費 年2,000円

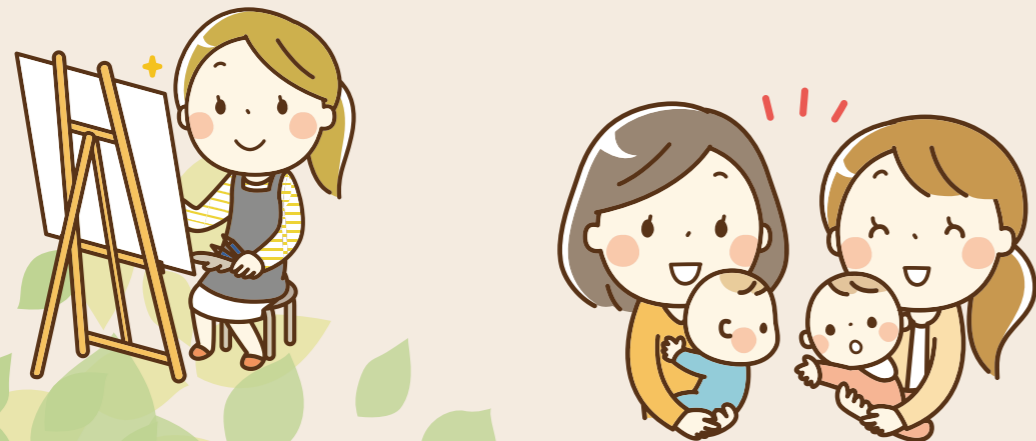
No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
21	ひより幼稚園バレーボール部	バレーボール	毎週月曜日 9:00~13:00	なし
22	T・S・C	ソフトバレーボール	毎週木曜日 19:30~21:00	なし
23	天	ソフトバレーボール	第2・4土曜日 18:30~20:30	なし
24	シャトルズ	バドミントン	毎週木曜日 10:00~13:00	会費 年1,000円
25	チーム7	バドミントン	第2・4火曜日 18:00~21:00	会費 月500円
26	3B体操	3B体操	第2・3・4金曜日 9:30~12:00	入会金 1,000円 会費 月2,000円 用具代初回のみ 4,500円
27	とみやノルディック・ウォーキング愛好会	ノルディックウォーキング	第1~4水曜日 10:00~12:00	会費 年10,000円
28	ゆったりヨガ AM	ヨガ	毎週水曜日 9:30~12:00	講師料 月500円
29	やさしい足もみ	足もみ	第2・4火曜日 9:30~12:00	講師料 月1,500円 材料代初回のみ 1,700円
30	稲心館 富谷道場	空手道	毎週月曜日 19:00~21:00	入会金 2,000円 会費 月3,500円
31	CAS2	体操・エアトランポリン	毎週金曜日 16:00~19:00	入会金 2,000円 会費 月4,000円

## あけの平公民館

▶申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
1	とみや母親クラブ	会員交流、子育て支援	毎週月曜日(不定期) 9:00~13:00	会費 年600円
2	アネモネ	絵画教室	第2・4金曜日 9:30~13:00	会費 月500円 材料代 年2,000円
3	あけの平絵画クラブ	絵画教室	第1・3水曜日 9:30~12:30	会費 月1,000円
4	富谷市ボタニカルアート(タンポポ)あけの平教室	絵画	第1・3土曜日 9:00~13:00	会費 月2,000円
5	写仏サークル	絵画	第3木曜日 9:30~13:00	会費 月500円
6	編物サークル	編物	第2・4水曜日 9:30~13:00	会費 月1,500円
7	出雲流 華舞教室	新舞踊	毎週金曜日 13:00~17:00	入会金 1,000円 会費 月3,000円
8	桜扇 一美代会	日本舞踊	毎週火曜日 13:00~16:00	会費 月2,000円
9	松川流 香扇米会	民謡、舞踊	毎週木曜日 13:00~17:00	会費 月2,000円
10	踊り愛好会	踊り、ボランティア	第1・3木曜日 13:30~16:00	なし
11	富谷将棋クラブ	将棋対局	毎週水曜日 13:00~17:00	なし
12	富谷そば打ちを楽しむ会	そば打ち	第1・3日曜日 9:00~13:00	材料代 1回1,500円
13	茶の湯サークル	茶の湯	第1・4木曜日 9:00~13:00	会費 月1,200円

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
14	仙臺すずめ踊り 杜の紫雀隊	すずめ踊り	第1・3・5日曜日 13:30~17:00 第2・4土曜日	会費 年4,000円(大人) 年2,000円(子ども)
15	あけの平TA	卓球	毎週金曜日 19:00~21:00	会費 年2,400円
16	あけの平卓球サークル	卓球	毎週火曜日 9:00~12:30	入会金 1,000円
17	親子たつきゅうサークル	卓球	土曜日(月4~5回) 9:00~13:00	なし
18	ニイハオ太極拳クラブ	太極拳等	毎週月曜日 9:30~12:00	なし
19	楊名時太極拳・愛好太極拳	太極拳	毎週木曜日 9:30~12:00	会費 月2,000円
20	スマッシュ	バドミントン	毎週木曜日 18:00~21:00	会費 月500円
21	3B体操あけの平サークル	3B体操	毎週水曜日 9:50~12:00	入会金 1,000円 会費 月2,500円
22	あけポン'S	フィットネス	毎週金曜日 9:30~12:00	会費 1回500円
23	三色スマレ	社交ダンス	第1・3・5金曜日 9:30~12:30	会費 月1,000円
24	健康ストレッチ コアミル	健康ストレッチ	第3木曜日 9:00~12:00	会費 月500円



## 東向陽台公民館

▶申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
1	松若流 寿美正昭会	日本舞踊	不定 木曜日 13:00~17:00	会費 月3,000円
2	みんなで歌おうサファイアの会	唄	第3水曜日 13:00~15:30	会費 月300円
3	篠笛の会「筒音」	篠笛	第1・2・3木曜日 9:00~13:00 第4木曜日 13:00~16:30	会費 月1,000円
4	さくら・琴の会	大正琴	第2・4水曜日 13:00~16:00	会費 月500円
5	富谷吹奏楽団	吹奏楽	毎週日曜日 13:00~17:00	会費 月1,000円
6	ブルーベル	ハンドベル	第2・4・5木曜日 9:00~13:00	会費 月2,000円
7	東向陽台茶道サークル	茶道	第1・3水曜日 9:30~12:30	会費 月1,000円
8	着付けサークル	着付け	不定 月曜日 13:00~15:30	会費 月500円
9	グース	パッチワーク	第1・3木曜日 9:45~12:30	なし
10	東向陽台囲碁サークル	囲碁	毎週 木曜日 13:00~17:00	会費 年1,000円
11	お花サークル	フラワーアレンジメント	第1・2・3木曜日 13:00~16:30	会費 月1,000円 材料代 月2,900円
12	富谷生涯健康マージャン倶楽部	健康マージャン	毎週 金曜日 9:00~13:00	会費 月4,400円
13	ほっこりなごみま書	書道	第2・4金曜日 9:30~12:30	会費 月1,200円 材料代 月300円
14	翠	書道	不定 土曜日 13:00~17:00	会費 月4,000円
15	墨楽お習字サークル	習字	第2・3・4火曜日 14:30~17:00	会費 月3,500円 材料代 月760円
16	C-Class	寺子屋	不定 火曜日 17:00~19:00	材料代 年2,000円

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
17	ひまわり	バレーボール	毎週火曜日 10:00~12:30	会費 年1,000円
18	東向陽台バドミントンクラブ	バドミントン	毎週土曜日 9:50~12:45	会費 月500円
19	N&Aバドミントンクラブ	バドミントン	第2・4水曜日 19:00~21:00 第1・3・5日曜日 19:00~21:00	なし
20	東向陽台卓球サークル	卓球	毎週火曜日 13:00~16:00	会費 年3,000円
21	東向陽台卓球交流会	卓球	毎週金曜日 9:30~12:30	会費 年3,000円
22	東向陽台卓球愛好会	卓球	毎週日曜日 13:00~17:00	会費 年2,000円
23	HOPE卓球クラブ	卓球	毎週月曜日 17:00~21:00	材料代 月2,000円
24	東向陽台剣友会	剣道	毎週土曜日 17:00~21:00	会費 月2,000円
25	とみやスポーツ吹き矢愛好会	吹き矢	第1・3金曜日 13:00~17:00	入会金 1,000円 会費 年1,000円
26	若返り体操サークル	体操	毎週木曜日 9:30~12:00	会費 年3,000円
27	東向陽台筋造教室	健康体操	毎週水曜日 9:00~12:00	会費 月200円
28	太極拳サークル	太極拳	毎週水曜日 9:30~12:00	入会金 2,000円 会費 月2,500円
29	花架拳サークル	花架拳	不定 火曜日 9:30~12:00	会費 月2,500円
30	ヨガサークル	ヨガ	不定 月曜日 9:30~12:00	会費 月2,000円
31	ダンスとみや	社交ダンス	毎週火曜日 18:30~21:00	入会金 1,000円 会費 年6,000円
32	ラウンドダンス トウインクル	ラウンドダンス	第2・4木曜日 13:00~15:30	会費 月1,500円
33	明石台スクエアダンスサークル	スクエアダンス	毎週月曜日 9:00~13:00	会費 月1,200円
34	東向陽台シャンジェ	ピラティス	毎週火曜日 9:30~11:30	会費 月2,000円
35	とみやCHEERS	チアダンス	毎週月曜日 17:30~18:30	入会金 3,000円 会費 月4,000円

## 成田公民館

▶申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
1	倅若流 すみれ会	日本舞踊	毎週火曜日 13:00~17:00	会費 月2,000円
2	みんなのうた	コーラス	第2・4火曜日 9:00~13:00	入会金 1,000円 会費 月1,000円
3	ハーモニカと歌を楽しむ会	ハーモニカと歌	第1・3土曜日 9:00~13:00	会費 月500円
4	Loveパッチ	手芸(パッチワーク)	第1・3木曜日 9:00~13:00	入会金 500円 会費 月1,500円
5	柳墨書道	書道	毎週月曜日 17:00~21:00	会費 月3,000円
6	さくら書道	習字	第1~4日曜日 9:00~13:00	会費 月3,000円 材料代 月1,000円
7	文芸倶楽部	文芸	第1・3水曜日 9:30~12:30	入会金 1,000円 会費 月500円
8	つむぎ	手話	第2土曜日 10:00~13:00	会費 月500円
9	あおぞらF.	レクリエーション等	毎週日曜日 13:00~17:00	会費 月200円
10	ゴー 公民館レディス	英会話サークル	第1土曜日 第3木曜日 10:00~11:30	会費 月2,200円

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
11	鷹乃杜幼稚園バレーボール部	バレーボール	毎週月曜日 9:00~13:00	なし
12	ベスパ	バレーボール	毎週木曜日 9:00~13:00	なし
13	NOG	バレーボール	毎週金曜日 9:00~13:00	会費 月300円
14	TEAM GREEN	ソフトバレーボール	毎週日曜日 18:00~21:00	会費 月500円
15	ブルーベリー	バドミントン	毎週水曜日 9:00~13:00	入会金 1,000円 会費 月1,500円
16	ペパーミント	バドミントン	毎週水曜日 13:00~17:00	会費 月1,500円
17	KAZE	バドミントン	毎週土曜日 13:00~17:00	会費 月1,300円
18	N. T. H.	バドミントン	毎週土曜日 9:00~13:00	なし
19	東向陽台ジュニアバドミントンクラブ	バドミントン	毎週日曜日 9:00~13:00	シャトル代 月1,500円 保険料 年800円
20	ganbarow	バドミントン	毎週木曜日 18:00~21:00	会費 月2,000円
21	チーム成田卓球同好会	卓球	毎週火曜日 9:00~12:00	会費 月300円
22	成田町内会卓球愛好会	卓球	毎週土曜日 18:00~21:00	大人 年3,000円 子供 年1,000円
23	成田ワンドフルズ	卓球	毎週木曜日 13:00~16:00	入会金 1,000円
24	極真同好会	空手道	毎週土曜日 16:00~20:00	なし
25	成田太極拳サークル	楊名時太極拳	毎週土曜日 13:40~15:30	会費 月2,000円
26	健康太極拳「和み」	楊名時太極拳	毎週火曜日 9:30~12:00	会費 月2,000円
27	成田ノルディックウォーキングサークル	ノルディックウォーキング	毎週月曜日 10:00~12:00	会費 月1,000円
28	歩こう会	運動療法	毎週水曜日 9:30~13:00	なし
29	スマイルピクス	健康体操	毎週木曜日 9:30~12:00	会費 月2,000円
30	レモンタイム	健康体操	毎週木曜日 14:30~16:30	会費 月2,500円
31	ヨガサークル ミント	ヨガ	毎週金曜日 9:00~13:00	入会金 500円 会費 月3,000円
32	Power Beauty	ヨガ	毎週木曜日 9:30~12:00	会費 月2,000円
33	koko yoga サークル	ヨガ	毎週火曜日 19:00~21:00	会費 1回500円
34	スカイ3B	3B体操	毎週金曜日 10:30~13:00	入会金 1,000円 会費 月2,500円
35	富谷フォークダンスサークル	フォークダンス	毎週火曜日 12:30~16:00	会費 月1,500円
36	ハウオリフラ	フラダンス	第2・4金曜日 9:00~13:00	会費 月2,500円

## 日吉台公民館

▶申し込み先・詳細については、公民館へお問い合わせください。

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
1	日吉台新藤川柳教室	川柳	第4日曜日 13:00~16:00	会費 月100円 講師料 月500円
2	レディース.サークル	歌謡	第1・3金曜日 9:30~12:00	会費 月500円
3	生花サークル	生花	第4水曜日 9:30~12:00	材料代 2,500円
4	富谷市ボタニカルアート(ピオラ)日吉台教室	絵画	第2・4金曜日 9:30~13:00	会費 月2,000円
5	色彩の会	七宝焼	第1・2木曜日 13:00~17:00	材料代 2,000円 講師料参加毎1,000円
6	FORZA+	七宝焼・さをり織り・手作り	第1水曜日・第3月曜日 9:00~13:00 第4木曜日 13:00~17:00 第5木曜日 9:00~13:00	入会金 3,000円 材料代 実費 講師料参加毎1,000円
7	こひつじ	羊毛フェルト	第2火曜日 9:00~13:00	会費 月800円 材料代 実費
8	クラフトバンドかざりサークル	手芸	第2・4月曜日 9:00~12:30	会費 月2,000円 材料代 実費
9	日吉台将棋サークル	将棋	毎週土曜日 9:00~12:30	なし
10	音楽交流会 poco a poco	音楽・楽器演奏	第2・3日曜日 9:00~13:00	会費 年500円
11	津紀の会 日吉台教室	歌謡舞踊	土曜日(月4回) 9:00~13:00	講師料 月4,000円

No.	サークル名	内容	活動日時	会費等
12	社モリBスターズ	ソフトバレーボール	毎週金曜日 19:00~21:00	なし
13	日吉台アタッカーズ	ソフトバレーボール	毎週水曜日 19:00~21:00	なし
14	フォーレスト	バレーボール	毎週火曜日 19:00~21:00	会費 月500円
15	マウントベアー	バレーボール	毎週日曜日 17:00~21:00	なし
16	パルタウンダンスサークル	社交ダンス	毎週火曜日 9:30~12:30	会費 月2,000円
17	社交ダンスサークル ダイナマイト	社交ダンス	毎週金曜日 13:00~17:00	会費 月2,000円
18	ひまわり	社交ダンス	毎週水曜日 9:30~12:30	会費 月2,000円
19	ゆるりん	社交ダンス	木曜日(月4回) 13:00~15:30	会費 月2,000円
20	日吉台バドミントン	バドミントン	毎週金曜日 9:30~13:00	参加1回毎 100円
21	はつらつエアロ	エアロピクス	月曜日(月4回) 13:00~15:00	会費 月2,000円
22	日吉台yogaサークル	ヨガ	第1・3火曜日 9:30~11:30	会費 月1,000円
23	ゆるりヨガ	ヨガ	火曜日(月4回) 13:00~15:30	会費 月2,000円
24	3Bエンジョイ日吉台	3B体操	火曜日(月3回) 9:30~12:00	入会金 1,000円 会費 月2,000円
25	さわやか体操	健康体操	火曜日(月4回) 13:00~15:30	会費 月1,500円
26	のびのびストレッチ	ストレッチ	水曜日(月3回) 13:00~15:30	会費 月1,500円
27	武現塾	空手	毎週月曜日 19:00~21:00	入会金 3,000円 会費 月1,000円
28	日吉台空手剛柔流 小幡道場	空手	金曜日(月4回) 17:00~18:45	入会金 4,000円 会費 月4,500円
29	月曜卓球クラブ	卓球	毎週月曜日 9:00~13:00	会費 年3,000円
30	ポプリ	卓球	毎週木曜日 17:00~21:00	会費 年3,000円
31	大富卓球愛好会	卓球	毎週土曜日 13:00~17:00	会費 年3,000円
32	太極拳サークルライチ	太極拳	毎週火曜日 13:00~16:00	なし
33	アミティエ日吉台	ピラティス	毎週月曜日 13:00~15:30	入会金 500円 会費 月2,000円
34	チア&ダンス RED★STARS	チア&ダンス	月曜日(月4回) 17:00~21:00	入会金 1,700円 会費 月4,000円

# 情報サイト

08

## お問い合わせ先

健康推進課	TEL:358-0512	子育て支援課	TEL:358-0516
福祉健康センター	TEL:358-7466	保健福祉総合支援センター	TEL:348-1138
生涯学習課	TEL:358-5400		

## 健康増進のための各種教室・サークル等

教室名	時期・回数	場所	対象者	内容等	問い合わせ先
街かどカフェ	各会場 週1回程度 (開催地区により異なる)	町内会館等 (開催地区により異なる)	地域の方	多世代の地域の方が気軽に出入りできる「地域の居場所」です。地域住民が主体で運営し、市や社会福祉協議会が後方支援を行っています。開催地区: 明石台二丁目、鷹乃社、富ヶ丘南部、富ヶ丘北部、ひより台一丁目	保健福祉総合支援センター
ゆとりすとクラブ・サロン	各会場 月1回程度 (開催地区により異なる)	町内会館・公民館等 (開催地区により異なる)	おおむね65歳以上の方	地域の高齢者等が身近な会館等に集い、レクリエーションや軽体操等による、交流や健康づくり活動をしています。地域のサポーターが会を運営し、市や社会福祉協議会が後方支援を行っています。開催地区: 明石、明石台第一、明石台第二、明石台第三、明石台第五、明石台第六、あけの平、三ノ関、志戸田、太子堂、鷹乃社、富ヶ丘南部、富ヶ丘北部、成田、東向陽台サニーハイツ、東向陽台第一、東向陽台第三、日吉台、ひより台一丁目、ひより台二丁目、町上、町中、町下	保健福祉総合支援センター
虹いろ会食サロン	年10回	富谷中央公民館 富ヶ丘公民館 あけの平公民館 東向陽台公民館	65歳以上の1人暮らしの方	1人暮らしの高齢者を対象に、ボランティア手作りの料理等で会食しながら、参加者同士の交流を図ります。参加費1回500円	保健福祉総合支援センター
転ばぬ先の足腰教室	5月～8月(14回) 9月～12月(14回) 毎週水曜日 10:15～11:45	福祉健康センター	60歳以上の方	ボールなどを活用しながら、下肢筋力を中心に、筋力アップを図る教室です。楽しく体を動かしながら無理なく筋力アップを目指していきます。(体力測定2回実施)	福祉健康センター
あけぼの川柳教室	毎月第2月曜日 10:15～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	川柳の基本や詠み方のコツを学び、身近な生活を題材に句を詠みます。広報とみやに毎月掲載します。	福祉健康センター
快適ライフ教室	年数回 10:30～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	普段の生活を快適に過ごせるように、講師をお招きし、運動など皆さんの生活に役立ついろいろな企画を行います。(スマホ・運動・口腔ケア講座等予定)	福祉健康センター
シニアメンズ教室	年数回 10:15～11:30 (内容により時間変更有)	福祉健康センター	60歳以上の方	男性同士の交流を図ります。毎回内容を覚えて開催します。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
案々クッキング教室	年数回 10:15～13:00	福祉健康センター	60歳以上の方	健康づくりには切っても切れない食生活について、毎回テーマを決めて、調理実習を通じて学ぶ教室です。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
センター健康運動クラブ	①第1・3火曜日 ②第2・4火曜日 ③第1・3金曜日 ④第2・4金曜日 10:15～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	センター職員と参加者がボール等を使った運動やレクリエーションを定期的に行い、楽しく健康の維持、向上を目指します。	福祉健康センター
音楽健康教室	年数回 10:15～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	歌や演奏など、音楽を通じて介護予防に取り組む教室です。	福祉健康センター
大学生と楽しくレク教室	年数回 10:15～11:30	福祉健康センター	60歳以上の方	福祉を学ぶ学生とレクリエーションを楽しみ、結果、介護予防につなげます	福祉健康センター
陶芸体験教室	5月～10月(全10回) 金曜日開催 10:15～12:00	福祉健康センター	60歳以上の方	陶芸について講師の先生から陶芸の基礎をしっかりと学べ、楽しく作品作りに取り組みます。初心者大歓迎です。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
脳力あっぷ教室	9月～11月(全5回) 水曜日開催 10:15～12:00	福祉健康センター	60歳以上の方	五感を活用しながら、さまざまな作品を作り、脳の活性化を図る教室です。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
カラダげんきに栄養講座	年1回 13:30～15:00	福祉健康センター	60歳以上の方	栄養面や食べ方について学びの場と参加者同士で「話す」「聞く」「考える」「試す」「書く」等の実践の場を設け、介護予防に取り組めます。	福祉健康センター

## 健康増進のための各種教室・サークル等

教室名	時期・回数	場所	対象者	内容等	問い合わせ先
陶芸の会(サークル)	毎月第2・4金曜日 10:00～12:00	福祉健康センター	おおむね60歳以上の方	いろいろな生活小物陶器作りを行っています。男性も多く在籍しており、楽しく活動しています。新たな活動者募集中です。 ※粘土・釉薬代等材料代実費負担	福祉健康センター
七宝の会(サークル)	毎月第1・3木曜日 10:00～13:00	福祉健康センター	おおむね60歳以上の方	自分の好きな銅板を購入して、アクセサリや小物創作など自分のオリジナルの七宝焼き作品を作ります。和気あいあいと楽しく活動を行っています。新たな活動者募集中です。 ※会費月500円+材料代実費負担	福祉健康センター
泥ん好会(サークル)	毎月第2・4木曜日 13:30～16:30	福祉健康センター	おおむね60歳以上の方	仲間と楽しく、世界に1つだけのオリジナル作品作りを行っています。新たな活動者募集中です。 ※会費月300円+粘土代300円/キロ	福祉健康センター
染織の会(サークル)	毎月第2・4火曜日 10:00～15:00	福祉健康センター	おおむね60歳以上の方	仲間と楽しく「草木染め」や「手織り」の作品を作っております。新たな活動者募集中です。 ※材料代実費負担	福祉健康センター
健幸度UP運動サークル「遊悠クラブ」	毎週水・火・金曜日 ①18:00～20:00 (バドミントン) ②9:30～12:00 (卓球) ③13:00～15:30 (バドミントン他)	④あけの平公民館 ⑤富谷武道館	50歳以上の方	元気で素敵な毎日を過ごすため、「貯筋体操」「楽しみながら体を動かす」「仲間と楽しむ」の三本柱で活動しています。筋肉トレーニングをはじめ、卓球やバドミントン、ニュースポーツやグラウンドゴルフなどを仲間と楽しみながら一緒に始めませんか? 会費:月1,000円(傷害保険加入等)	健康推進課

## 児童関連事業

教室名	時期・回数	場所	対象者	内容等	問い合わせ先
ジュニア・リーダー派遣	随時	市内	各単位子ども会	子ども会が行う事業にジュニア・リーダーを派遣します。	生涯学習課
少年少女発明クラブ	土曜日 年15回 13:30～15:30	西成田コミュニティセンター	小学4年生～6年生	理科実験や工作活動など創作活動をととして科学的創意の芽を育て、豊かな情操の育成を図ります。	クラブ事務局横倉
とみや放課後児童クラブ	月曜日～金曜日 放課後～最長19:00 土曜日 8:00～18:00 長期休業日等 8:00～最長19:00	富谷小学校 富ヶ丘小学校 東向陽小学校 あけの平小学校 日吉台小学校 成田東小学校 成田小学校 明石台小学校	小学1年生～6年生	放課後児童健全育成事業で、放課後児童支援員が児童の安全確保・管理につとめながら、遊びや仲間づくりを支援します。	子育て支援課
富谷小学校児童クラブ	TEL 346-6621	あけの平小学校児童クラブ	TEL 341-4280	成田小学校児童クラブ	TEL 341-5208
富ヶ丘小学校児童クラブ	TEL 342-0852	日吉台小学校児童クラブ	TEL 341-2232	明石台小学校児童クラブ	TEL 343-6113
東向陽台小学校児童クラブ	TEL 342-1807	成田東小学校児童クラブ	TEL 725-8460		

## 連絡先

富谷市役所	(代) TEL 358-3111	富谷小学校	TEL 358-2089	私立鷹乃杜幼稚園	TEL 358-2580
地域包括支援センター		富ヶ丘小学校	TEL 358-3814	私立ひより台幼稚園	TEL 358-9188
保健福祉総合支援センター	TEL 348-1138	東向陽台小学校	TEL 358-4577	私立成田中央幼稚園	TEL 351-5371
富ヶ丘・日吉台圏域地域包括支援センター	TEL 343-5920	あけの平小学校	TEL 358-7444	大亀山森林公園(管理棟)	TEL 348-5885
東向陽台・成田圏域地域包括支援センター	TEL 205-2571	日吉台小学校	TEL 358-1486	問い合わせ(都市計画課)	TEL 358-0527
富谷中央・あけの平圏域地域包括支援センター	TEL 779-0633	成田東小学校	TEL 351-7631	成田西公園テニスコート	
富谷市地域活動支援センター	TEL 779-0241	成田小学校	TEL 351-7567	(都市計画課)	TEL 358-0527
福祉健康センター	TEL 358-7466	明石台小学校	TEL 772-5307	(成田出張所)	TEL 348-3023
富谷市学校給食センター	TEL 358-0008	富谷中学校	TEL 358-2042	(富ヶ丘出張所)	TEL 358-6310
とみや子育て支援センター	TEL 343-5528	富谷第二中学校	TEL 358-3291	(あけの平出張所)	TEL 358-9280
とみや子育てサロン	TEL 779-6981	東向陽台中学校	TEL 373-8777	(東向陽台出張所)	TEL 372-6271
富谷清掃センター	TEL 358-4321	日吉台中学校	TEL 358-1629	(日吉台出張所)	TEL 358-0024
富谷市社会福祉協議会	TEL 358-3981	成田中学校	TEL 348-3353		
富谷幼稚園	TEL 358-2164	富谷高校	TEL 351-5111		

# まなびのカレンダー

※行事予定の一部を掲載しました。市関係の各行事・事業等の詳細は、後日広報等でもお知らせします。

4月	
8(月)	市立小中学校始業式 市立小学校入学式
9(火)	市立中学校入学式
10(水)	市立幼稚園入園式

5月	
12(日)	スポーツ少年団結団式
15(水)	運動会(富谷中)
17(金)	体育祭(東向陽台中)
18(土)	運動会(東向陽台小・あけの平小・日吉台小・成田東小・成田小・明石台小)
25(土)	運動会(富谷小・富ヶ丘小)
26(日)	大黒澤苑であそぼう!

6月	
1(土) 2(日)	富谷黒川地区中学校総合体育大会
6(木)	少年の主張富谷大会
13(木)	富谷黒川地区中学校陸上競技大会
16(日)	大黒澤苑であそぼう!
18(火)	シニアスポーツ大会
21(金)	富ヶ丘小学校丘小まつり 体育祭(富谷第二中)
26(水)	運動会(成田中) 運動会(日吉台中)
22(土) 30(日)	西コミ自然ふれあい学校

7月	
4(木)	富谷黒川地区中学校駅伝競技大会
20(土)	インリーダー研修会事前研修会
21(日)	市立小中学校夏季休業(～8/21(水))
23(火) 24(水)	インリーダー研修会
24(水)	富谷市中学生海外派遣事業(～7/27(土))

8月	
18(日)	西コミ自然ふれあい学校
29(木)	富谷黒川地区中学校英語暗唱弁論大会
30(金)	日吉台中学校文化活動発表会

9月	
19(木)	富谷小学校ぼんぼこまつり
28(土) 29(日)	富谷黒川地区中学校新人体育大会

10月	
11(金)	市立小中学校前期終業式
12(土)	あけの平公民館まつり
14(祝月)	日吉台公民館まつり
15(火)	市立小中学校秋季休業(～16(水))
17(木)	市立小中学校後期始業式
19(土)	成田公民館まつり
20(日)	東向陽台公民館まつり
22(火)	合唱コンクール(成田中)
24(木)	合唱コンクール(富谷第二中)
25(金)	合唱コンクール(富谷中)
26(土)	富谷市ソフトテニス大会 富ヶ丘公民館まつり
28(月)	合唱コンクール(日吉台中)
29(火)	合唱コンクール(東向陽台中)

11月	
1(金)	明石台小学校学習発表会
2(土)	代官松まつり
2(土)	
10(日)	西コミ自然ふれあい学校
16(土)	
9(土)	学習発表会(富ヶ丘小・東向陽台小・あけの平小・日吉台小・成田東小)
16(土)	成田小学校学習発表会
23(土)	2024とみやマーチングフェスティバル
29(金)	成小まつり

12月	
7(土)	市民バドミントン大会
18(水)	ひまわりフェスティバル(日吉台小)
23(月)	市立小中学校冬季休業(～1/7(火))

1月	
12(日)	富谷市二十歳を祝う会(富谷スポーツセンター)
25(土)	卓球レクリエーション大会

3月	
6(木)	市立中学校卒業式 富谷幼稚園卒園式
14(金)	市立小学校卒業式
24(月)	市立小中学校修了式

# 富谷市の 主な生涯学習団体一覧

## 富谷市 スポーツ協会・スポーツ少年団一覧

### ◎富谷市スポーツ協会加盟協会

詳細については、生涯学習課 スポーツ振興担当(Tel.358-5400)へお問い合わせください。

No.	協会名
1	バレーボール協会
2	ゴルフ協会
3	野球協会
4	テニス協会
5	卓球協会
6	ゲートボール協会
7	陸上競技協会

No.	協会名
8	バドミントン協会
9	ソフトボール協会
10	ターゲット・バードゴルフ協会
11	グラウンド・ゴルフ協会
12	パークゴルフ協会
13	ベタンク協会
14	ソフトテニス協会
15	ハンドボール協会

### ◎富谷市スポーツ少年団(令和6年3月末現在)

No.	種目	単位団名
1	サッカー	あけのだいらF・C
2		富ヶ丘サッカー
3		富谷FC
4		TOMIYA CITY FOOTBALL CLUB
5		アルディエンテスポーツクラブ
6	バレーボール	富谷フレンズ
7		富ヶ丘あおば
8	バスケットボール	日吉台キッズ
9		成田ビュアスピリッツミニバスケットボール
10		富谷ベクトルミニバスケットボールクラブ
11		成田中バスケット
12	ソフトテニス	明石台ミニバスケットボールクラブ
13		JST 富谷
14		富谷ソフトテニスクラブSTELLA

No.	種目	単位団名
15	軟式野球	東向陽台スカイラク
16		富谷エックス
17		富谷ストロング
18		成田オーシャンイーグルス
19		TN ブルーベリーズ
20	富谷ユニオンベースボールクラブ	
21	柔道	富谷柔道
22	剣道	富ヶ丘剣友会
23	空手道	富谷空手
24		昇道館成田
25	ハンドボール	HC 黒川
26	アクティブチャイルドプログラム	青空

## 富谷市 子ども会育成会一覧

詳細については、生涯学習課 生涯学習担当(Tel.358-5400)へお問い合わせください。

No.	子ども会育成会名
1	三ノ関子ども会育成会
2	志戸田子ども会育成会
3	穀田子ども会育成会
4	大童子子ども会育成会
5	西成田子ども会育成会
6	太子堂子ども会育成会
7	ひより台一丁目子ども会育成会
8	ひより台二丁目子ども会育成会
9	富ヶ丘南部子ども会育成会
10	富ヶ丘北部子ども会育成会
11	鷹乃杜なかよし子ども会

No.	子ども会育成会名
12	上桜木子ども会育成会
13	東向陽台一丁目ひばり子ども会育成会
14	東向陽台二丁目子ども会育成会
15	東向陽台三丁目さんさん子ども会育成会
16	サニーハイツ子ども会育成会
17	明石台一丁目ひまわり子ども会育成会
18	明石台二丁目風の子子ども会育成会
19	明石台三・四丁目スピリッツ子ども会育成会
20	明石台五丁目明るい子ども会育成会
21	明石台六丁目スマイル子ども会育成会
22	明石台七丁目レインボー子ども会育成会

No.	子ども会育成会名
23	熊谷子ども会育成会
24	とちの木子ども会育成会
25	あけの平なのはな子ども会育成会
26	あけの平二丁目ひまわり子ども会育成会
27	あけの平レインボー子ども会育成会
28	大清水子ども会育成会
29	大清水東子ども会育成会
30	日吉台一丁目はつらつ子ども会育成会
31	日吉台二丁目子ども会育成会
32	成田東小学校子ども会育成会
33	成田小学校子ども会育成会

※現在、休止中の子ども会は掲載しておりません。

### ◎富谷市ジュニア・リーダーサークル「ありんこ」

#### 1. ジュニア・リーダーとは

市町村の子ども会育成連合会に所属し、子ども会活動及び地域社会の振興を図るため、子ども会活動の支援及び地域活動などのボランティア活動を行っている、中学生・高校生の年少リーダーです。

#### 2. 富谷市ジュニア・リーダーサークル「ありんこ」について

富谷市ジュニア・リーダーサークル「ありんこ」は、昭和52年に結成され、子ども会活動のお手伝いやその他のボランティア活動に積極的に取り組んでいる中学生・高校生のサークルです。

ジュニア・リーダーサークル「ありんこ」は、「一人一人が自覚を持ち、積極的に活動をしていこう」を目標に取り組んでいます。



# 生涯学習施設情報

富谷の歴史を知る!

## 富谷市民俗ギャラリー



奥州街道宿場町であったしんまち地区にある富谷市まちづくり産業交流プラザ(とみぶら)3階で開館しています。石積で産出した太古のクジラの化石、市内で発掘された考古資料から、昭和のレトロな生活用具まで、富谷の歴史の流れが分かるレイアウトになりました。また随時、特別企画展も開催する予定です。平日には職員が常駐しておりますのでお気軽にご来館ください。

富谷市富谷新町95  
 ■ 問合せ: 358-1531  
 ■ 開館時間: 9時30分~16時30分  
 ■ 休館日: 月曜・年末年始

## 富谷市総合運動公園

スポーツを思いっきり楽しむ!



富谷スポーツセンター(パレーボールコート4面の広さのアリーナ)、富谷武道館(柔道2面(196畳)の広さのアリーナとトレーニング室)、多目的グラウンド、テニスコート、スポーツ交流館があり、スポーツを総合的に楽しむことができます。また、各種スポーツ教室・スポーツ大会が開催されています。

一ノ関橋合山6-8  
 ■ 問合せ: 358-5400(生涯学習課)  
 ■ 開館時間: 9時~21時  
 ■ 休館日: 月曜・年末年始

## 西成田コミュニティセンター

心安らく空間



元小学校の施設を再活用しているため、温もりを感じる校舎は、訪れる人に心の安らぎを与えてくれます。また、グラウンドは夜間照明を完備しており、夏祭りや運動会など各種集いや文化活動・スポーツ等にご利用いただけます。

西成田郷田一番94  
 ■ 問合せ: 358-5400(生涯学習課)  
 ■ 開館時間: 9時~21時  
 ■ 休館日: 月曜・年末年始

## 文化創造の森 大黒澤苑

自然・文化・交流の場



大黒澤苑では、サクラやツツジ、カタクリ、ニリンソウなどが見られるほか、秋にはあざやかな紅葉が見られ、四季折々の風景が楽しめる安らぎの場です。また、大広間・和室の「研修棟」があり、各種社会教育団体の会合、健康増進活動、老人クラブ活動、サークル活動や世代間交流など、コミュニティ活動の場としてご利用いただけます。

明石二反目42  
 ■ 問合せ: 358-5400(生涯学習課)  
 ■ 開館時間: 9時~17時  
 ■ 休館日: 月曜・年末年始

## 富谷市パークゴルフ場

世代間の交流の場



パークゴルフ場と公営墓地の複合施設である「やすらぎパークとみや」内に2コース18ホール、総延長980mの広々としたコースを展開。緑あふれる風景の中で初心者から上級者まで楽しめるパークゴルフ場で、世代間の交流と市民の皆さんの憩いの場としてご利用いただけます。

大亀漆穂二番12-2  
 ■ 問合せ: 341-1711(やすらぎパークとみや管理棟)  
 ■ 開館時間: 9時~17時  
 ■ 定休日: 月曜・年末年始

# 富谷市の公民館について

## あけの平公民館



富谷市あけの平二丁目22番地14  
 TEL 358-9277 / FAX 348-1252



## 富谷中央公民館



富谷市富谷西沢13番地  
 TEL 358-2036 / FAX 358-5410



## 日吉台公民館



富谷市日吉台二丁目22番地15  
 TEL 358-8293 / FAX 348-1225



## 富ヶ丘公民館



富谷市富ヶ丘三丁目1番28号  
 TEL 358-2538 / FAX 348-1253



## 成田公民館



富谷市成田一丁目1番地1  
 TEL 348-3955 / FAX 348-3024



## 東向陽台公民館



富谷市明石台一丁目1番地  
 TEL 373-8271 / FAX 772-8255

