



「しおがま男前ダンベルクラブ」のご紹介

「しおがま男前ダンベルクラブ」は、平成25年に開催した「男性のための運動教室」をきっかけに始まった男性だけのダンベルクラブです。

現在のメンバーは15人程度で、毎月2回、土曜日に活動しています。ダンベル体操やボール運動、ストレッチなどの運動に取り組んでいます。

運動に関心のある男性の皆さま！「しおがま男前ダンベルクラブ」に来てみませんか？

募集中!

男性のための運動教室



全3回コースで健康づくりに役立つ運動を実施します！運動を始めるきっかけに、仲間づくりに、ぜひ参加ください！

- とき 11月19日、26日、12月3日(土) 10:00~11:45
- ところ 保健センター1階 大ホール
- 対象 75歳未満の男性市民 15人
- 内容 ダンベル体操、ストレッチ、体力測定など
- 持ち物 飲み物、動きやすい服装、運動靴(室内履き)、汗拭きタオル
- 申込 11月16日(水)までに電話かファクスで

募集中!

ダンベル体操体験教室

ダンベル体操は、生活習慣病予防や寝たきり予防に効果があり、無理なくできる運動です。ひざの悪い方でも椅子に座って行うことができます。初心者の方大歓迎！ぜひ参加ください！



- とき 11月21日(月) 13:30~15:30
- ところ 保健センター1階 大ホール
- 対象 ダンベル体操に関心のある市民 30人
- 内容 ダンベル体操の効果についてのお話、実技
- 持ち物 飲み物、動きやすい服装、運動靴(室内履き)、汗拭きタオル、玄米ダンベル(持っていない方はお貸しします)
- 申込 11月18日(金)までに電話かファクスで



問・申込 保健センター ☎364-4786 FAX364-4787

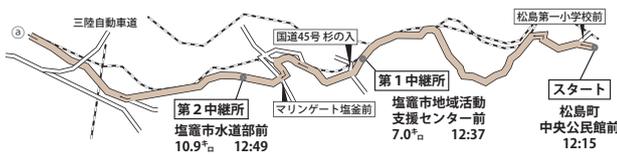
クイーンズ駅伝in宮城

第36回 全日本実業団対抗女子駅伝競走大会

例年12月に開催されていましたが、今回から開催日が1カ月前められたことにより、大会記録更新が期待されています。

塩竈市水道部前から始まる第3区(区間最長10.9*_㍎)は、各チームのエース選手が走る「花の3区」と呼ばれる区間です。沿道からの声援をお願いします。

- とき 11月27日(日) 12:15 松島町スタート
- コース 松島町から塩竈市内を經由し仙台市陸上競技場までの42.195*_㍎



※コース周辺で交通規制が行われます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

みんなで応援しよう!



問 生涯学習課スポーツ振興室 ☎362-1023

平成29年度

市内認可保育所(園)の新規利用手続き

支給認定申請書・入所申込書の配布

- とき 11月1日(火)~10日(木) (土日・祝日を除く) 9:00~17:00

ところ 子育て支援課(壱番館1階①番窓口)
※継続利用を希望する方は保育所(園)で配布します。

申込書の提出・受付 ※新規の方のみ

- とき 12月1日(木)~7日(水) (土日・祝日を除く) 9:00~16:00

ところ 公民館2階会議室(東玉川)

※希望保育所により受付日が異なるため、申込書配布時にお知らせします。

問 子育て支援課保育係 ☎353-7797

平成29年度

放課後児童(仲よし)クラブの利用手続き

対象 平成29年度市立小学校の1~6年生

- 受付 11月26日(土)、27日(日) 9:00~16:00
公民館和室1・2(東玉川町)

申込 **新規** 簡単な面接を行います。申込用紙を持参の上、お子さんと一緒においでください。

継続 入級手続きは書類審査のみです。申請書を各仲よしクラブに提出してください。

申込用紙配布 藤倉児童館、小学校、仲よしクラブ、保育所(園)、幼稚園、エスポ、子育て支援課(壱番館庁舎1階)、市役所案内コーナーなどで配布中です。

問 藤倉児童館 ☎366-3003