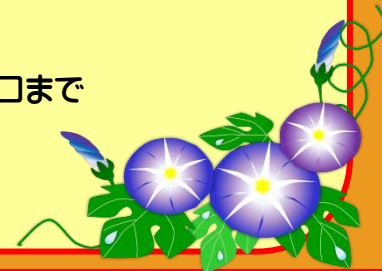


千歳コミュニティセンター主催事業

## おなかの健康教室～腸能力教室と軽運動～

どなたでもお気軽にご参加ください♪

- とき : 5月27日(金) 13:30～15:00
  - ところ : 千歳コミュニティセンター 多目的ホール
  - 講師 : 山形ヤクルト販売株式会社
  - 内容 : 腸内の働きとは? 有用菌の増やし方は?
  - 費用 : 無料
  - 申込み: 千歳コミュニティセンター ☎622-2860 または 窓口まで
- ※動きやすい服装でご参加ください。



千歳コミュニティセンター主催事業

## みそ作り講座

～贅沢たっぷり18割の美味しい味噌を手作りしましょう～

- とき 6月7日(火) 午前10時30分～12時 ●ところ 千歳コミュニティセンター 多目的ホール
- 内容 18割麹みそを手作り ●講師 新関さとみ氏(さとみの漬物講座)
- 定員 千歳地区にお住まいの先着20名 ●費用 3,000円(材料代)
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、靴下、レジャーシート
- 申込み 5月10日(火) 午前9時から電話にて受付いたします。

千歳コミュニティセンター 電話622-2860へ

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって、内容の変更や日程の延期・中止となる場合があります。

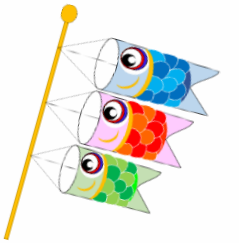
あらかじめご了承ください。



今月の使用調整会は **5月25日(水)** です。

午前8時40分～午前9時までに受付を済ませてください。

午前9時を過ぎると調整会に参加できません。翌月の1日以降に申請して下さい。



## 音楽鑑賞事業

### 「室内楽」

山形フィルハーモニー交響楽団  
ミレニアム五重奏団

### 「音の宝石箱コンサート」

美寿&綾

- ◆とき 6月19日(日)  
♪13:00開場 ♪13:30開演
- ◆ところ 千歳コミュニティセンター 多目的ホール
- ◆定員 先着50名(千歳地区にお住まいの方)
- ◆申込み 5月16日(月)  
♪9:00から電話にて申し込みを受け付けます。

◇電話番号622-2860

- ◆コミセン事業に参加の場合は、不織布マスク着用をお願いします。  
※なお、新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合があります。



## ちとせいきいき

### 100歳体操サロン

毎週土曜日 10:00～



## 千歳コミセン体操教室

日時 5月16日(月)

10:00～11:30

山形市健康づくり運動普及推進協議会 第3ブロックより



# 春のさつき盆栽展

日時 6月6日(月) 午前9時～午後5時  
7日(火) 午前9時～午後3時

場所 千歳コミュニティセンター 1階ロビー



両日、花後の剪定・植え替え、針金掛け等の実演指導します。

大物、小物盆栽、鉢物を持参の上おいでください。

主催 千歳盆栽愛好会

## ふれあい子育てサロン

日時 5月18日(水) 場所 千歳コミュニティセンター  
10:00～11:30 参加費 無料



栄養士さんと保健師さんの講話です。

- 簡単な離乳食について
- コロナワクチンを打てない子にはどうしていくのか
- 好き嫌いをなくすには
- その他、悩みごとの相談会

## バスの乗り方講座開催のお知らせ

令和4年5月14日(土)から地域連携 IC カード「ヤマコウチェリカ」(\*)のサービスが開始されます。  
サービス開始に伴い「ヤマコウチェリカ」を使ったバスの乗り方などをお伝えする講座を開催しますので、  
気軽にご参加ください!

※ヤマコウチェリカとは

へこちゃんバス(東くるりん・西くるりん)や山交バス株式会社が運行する路線バスなどで利用できる IC カードです。  
Suica が使える鉄道やタクシーなどの交通機関やお店でも使うことができます。  
更に、バスに乗れば交通ポイントが貯まる・使える便利なカードです。

■日時・会場

5月18日(水) 14:00～15:00 千歳コミュニティセンター

■内容

「ヤマコウチェリカの概要」や「ヤマコウチェリカを使ったバスの乗り方」の説明のほか、  
その場でヤマコウチェリカ(無記名式)の販売もあります。

■申込方法

開催日の3日前までに、電話で山形市企画調整課(023-641-1212(内線222))へお申込みください。  
(平日のみ受け付け)



さわやかに、楽しく!  
健康のための運動を  
一緒に広めましょう!

# ボランティア募集



## ～運動普及推進員養成講座 5月下旬開講予定～

健康づくりについて学び、誰でもできる「運動」を広めていただくボランティアを養成する講座です。  
講座修了後は、運動普及推進員として、仲間と楽しく「運動」を主とした健康づくりを  
実践していくことができます。

- \*内容 健康づくりに必要な講話や運動実技(ストレッチ体操やウォーキング等)
- \*講師 医師や大学の先生、健康運動指導士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士
- \*対象 市内在住の70歳くらいまでの男女20人
- \*日程 令和3年5月から1月にかけて計9回開催予定  
(主に平日、月1～2回、1回当り午前3時間程度)
- \*説明会 5月中旬予定
- \*受講料 2,000円(運動実技の際に加入する保険料等)

⇒こんな方にオススメ!

いつまでも健康で若々しくいたい!

人のため、自分のために

運動は苦手だけどストレッチ体操や

ボランティアをしてみたい!

歩くことだったらできる!

講座修了後は運動普及推進員として、  
継続して運動等の研修会に参加することができます。

1人だと続かないけど、  
仲間と一緒に続けられる!

お問い合わせ: 山形市保健所健康増進課 電話 616-7271

## 人権なんでも相談所を開設します

人権擁護委員が、無料で各種相談に応じます。  
秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

開催日時 6月4日(土) 10～15時

開催場所 山形市総合福祉センター(城西町二丁目)2階

相談内容 夫婦・家族間のいざこざ、DV、高齢者・子どもの虐待、  
いじめ問題、体罰、近所とのトラブル、騒音・悪臭などの公害、  
いやがらせ、土地の境界問題、障がい者・外国人等の差別  
震災に伴う人権問題 など