

運動の秋！体力に合わせて、教室に参加してみませんか！

「運動習慣の定着」や「体力の維持」を目的に運動教室を開催しています。
どれに参加したらいいか迷われている方・はじめて参加される方は、健康福祉課までご相談ください。(TEL 37-2331)

けんこう広場
保健センター通信(健康福祉課)

☎37-2331



リハクト (運動の強さ：やさしめ★)

- ・テレビゲームを使った室内運動で、歩く力・踏ん張る力をつけたい方におすすめです。みんなと楽しみながら参加できます。
- ・毎月2回×2会場(湯原公民館及び保健センターで開催)
- ・開催日：11月7日(木)および11日(木) ※時間と場所はお問い合わせください。



よいトレ (運動の強さ：適度に★★)

- ・イスやマットを使用した軽運動で(座位でのストレッチや筋トレなど)、運動を始めてみたい方におすすめです。
- ・毎月1回、活性化センターで開催
- ・開催日：11月11日(月) 午後1時30分～午後3時30分



げんき塾 (運動の強さ：しっかり★★★)

- ・有酸素運動を中心として「正しい歩き方で汗を流したい方」「参加者同士と楽しく運動したい方」におすすめです。
- ・毎月1回、活性化センターで開催
- ・開催日：11月25日(月) 午後1時30分～午後3時30分



スポメ (運動の強さ：がっちり★★★★)

- ・白石市のスポーツクラブにてジムやプールを利用します。
- ・メタボ改善や筋力アップなど、本格的に体力を高めたい方におすすめです。
- ・11月19日～2月4日まで、全10回(火曜日)
- ・会費4000円、11月15日(金)までお申込みください。

※毎月の開催日や時刻は、「くらしのカレンダー」に掲載しております。



七ヶ宿
くらし研究所
だより
※通称：くら研

「しちかしゆく自然体験・秋 稲刈り体験会」開催！

10月6日、湯原田中地区の会場にて稲刈り体験会を行いました。体験会には町内外から多数のご参加を頂き、みんなでワイワイ楽しみながら昔ながらの稲刈りを体験しました。刈取り、稲まるき・棒がけ、かまどご飯に芋煮！楽しい一日はあっという間に終了となりました。くら研では今後も自然体験イベント盛りだくさん、多くの方々に町の魅力を提案して行きます。
地域の皆さま、今後ともよろしく願いいたします。

「みんなで農泊体験会 in 七ヶ宿」開催！

9/21～22、街道HOSTELおたてをベースキャンプに、里山登山・畑作業・クラフト・まき割り・そば打ち他七ヶ宿満喫体験を開催しました。今回はベガルタ仙台クラブコーディネーター平瀬さん・地域連携課菅井さんも参加！参加者にはSNSにて体験会の様子などを発信して頂きました。
#七ヶ宿で検索下さい。



みらい会議×こ・らっしゅ「七ヶ宿から日本代表に熱い声援を!!」

10月5日・13日・20日Book&Cafeこ・らっしゅを会場にWCラグビー日本代表パブリックビューイングを開催しました！特に13日は台風19号通過直後・・・、代表選手のプレーは日本中に勇気を与えてくれました！一緒に声援をお送りいただいた皆さんありがとうございました！



食生活改善推進員の皆様ありがとうございました！

10月4日に街道Hostelおたてで、秋冬の郷土料理の講習会を行いました。今回は4品の郷土料理を学び、これからお客様に提供するのが楽しみです。お忙しい中、教えて頂きましてありがとうございました！



・七ヶ宿くらし研究所(七ヶ宿ファンクラブ事務局) TEL: 0224-26-6933
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2
・街道HOSTELおたて TEL: 0224-26-8877
〒989-0657 七ヶ宿町字町裏81 ※ご予約はお電話にてお受けしております。
HP: shichikashuku-miyagi.co.jp (定休日 火・水曜日)



くら研HP