令和７(2025)年６月16日号

若柳・金成教育センターだより

発行　若柳・金成教育センター(若柳総合支所内)
電話 0228-32-2127　ファクス 0228-32-6840

健康づくり応援講座　お家でできるカラダづくり教室

「血管」と「血管にかかわる病気」及び認知症対策について学びます。料金は無料です。

◆日時・内容：【実技】10:00～10:40【座学】10:45～11:45　※第２回目以降は行事予定表に掲載。

①７月24日(木)【実技】代謝＆血流アップ！！　座ってできるストレッチ
【座学】からだのなかから元気に いきいき血管講座　血管を元気に！輝く明日へ！

②９月25日(木)【実技】座るだけでウエスト　－〇cm！！　～骨盤底筋体操～
【座学】楽しく学ぶ！認知症予防講座1　認知症の理解

③11月27日(木)【実技】何歳からでも大丈夫！　筋力アップトレーニング
【座学】楽しく学ぶ！認知症予防講座2　最適な「MY ライフ＆エンディング」を考えよう

④１月22日(木)【実技】笑って楽しいよ♪　有酸素エクササイズ
※令和８年　【座学】楽しく学ぶ！認知症予防講座3　介護の不安を解決！今から知る・今日から始める介護のそなえ

◆会　　場：若柳公民館　【実技】軽運動場　【座学】第3・4研修室

◆講　　師：【実技】エアロビクス　インストラクター　井波（いなみ）　由希（ゆき）　氏
【座学】明治安田生命保険相互会社　登米営業所職員

この講座は、明治安田生命様より、地域貢献活動の一環として、ご支援をいただいております。

◆持 ち 物：上靴、筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装。

◆対　　象：市内に在住、在勤または、在学している人 40 名程度。

◆申し込み：７月４日（金）9:00 から受付開始。電話で問い合わせ先まで申し込みください。

◇問い合わせ先：若柳・金成教育センター　電話32-2127

若柳図書ボランティア『ぽっかぽか』夏のスペシャルおはなし会を開催

◆日時・内容：7月26日(土)10:00～11:30 ・ おはなし会、おみせやさんごっこなど

◆会　　場：若柳公民館2階

◆対象・費用：市内の小学生以下のお子様とご家族 ・ 1人200円(当日集めます)

◆申 し 込 み：平日の午後5時までに問い合わせ先へ電話で申し込みください。【〆切7/17】

◇問い合わせ先：若柳・金成教育センター　電話32-2127

栗原市クーリングシェルターのお知らせ

熱中症特別警戒情報が発表された際、熱中症による健康被害発生を防止するため、市が指定した施設をクーリングシェルターとして開放します。なお、涼み処としての利用が可能な施設では、熱中症特別警戒情報の発表がないときでも利用できます。

◆若柳・金成地区【市所有施設】若柳総合支所、金成総合支所、若柳公民館
【その他施設】宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリーセンター、ウジエスーパー若柳店

◆利用について

・涼しい環境が確保できる人は、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。
・飲食物の提供はありませんので、各自でご用意ください。
・施設ごとに、広さや椅子の数に限りがあるので、ご了承ください。
・指定場所の温度調整はできません。停電や災害時などの場合は、ご利用いただけません。
・その他、利用に当たっては各施設のルールを守ってご利用ください。

図書室へ行こう

図書室のおすすめの新刊です。ぜひお読みください。他にもたくさんの一般図書、えほん、児童書、紙芝居をそろえています！

若柳 『デザートれっしゃ』

はまぐち かな/作・絵

今日は双子のうさぎの誕生日。お祝いに家族でデザートれっしゃの旅に出かけます。れっしゃでは、あま～いデザートが食べ放題で…。「ごちそうれっしゃ」の続編。

若柳 『とっさに言葉が出てこない人のための脳に効く早口ことばスパルタ』

川島 隆太/著　大谷 健太/著

「靴作る空腹吸血鬼靴作る途中腹痛」「和尚粗食訴訟修行僧勝訴」…。脳に効く「早口ことば」を難易度別に多数掲載。豆知識、音を確認できるQRコード付き。

金成 『東大卒、じいちゃんの田んぼを継ぐ』

廃業寸前ギリギリ農家の人生を賭けた挑戦

米利休/著

東大卒の26歳が選んだ道は、汗と泥にまみれる農業だった。農業経験ゼロだった著者が、廃業寸前だった実家の農業を立て直し、地元規模で将来も続けられる「稼げる」農業を実現するために行った様々なチャレンジを紹介。

金成 『ねんねのおばけ』

角野 栄子/作　よしむら めぐ/絵

サーちゃんの家に泊まりにいったアコちゃん。はじめてのお泊まりに元気いっぱいだった　けれど、サーちゃんが先に寝てしまうと、天井のすみっこに「ねんねのおばけちゃん」がいそうで怖くなってしまい…。

ブッくる号の予定　6月19日(木)、7月3日(木)14:00～14:30　場所:若柳総合支所

6月・7月の行事予定（6/16～7/15）

事業名称	日　時	会　場
リラックス　ヨガ教室	6月17日（火）19:00～ 7月15日（火）19:00～	若柳公民館
エアロビクス教室	7月　2日（水）13:30～	若柳総合体育館
キッズアスリート教室【ダンス系レッスン】 キッズアスリート教室【神経・体操系レッスン】	6月20日（金）19:00～ 7月　4日（金）19:00～	若柳公民館
親子で体操～ふれあいカラダづくり教室～	6月28日（土）10:00～	若柳公民館
グラウンドゴルフ教室	7月　1日（火）13:30～	若柳野球場
硬式テニス教室	7月　3日（木）19:30～	若柳総合体育館
卓球教室	7月　4日（金）　9:30～	若柳総合体育館
スポンジテニス教室	7月　8日（火）13:30～	若柳総合体育館
レクリエーションダンス教室	7月　9日（水）13:30～	若柳総合体育館
読み聞かせ『おはなし会』	7月12日（土）10:00～	若柳公民館

【マナーを守って幻想的な光を観賞してみませんか】
市内には、ホタルの名所として知られている場所がいくつかあります。その中でも金成翁沢地区では、6月～7月初旬ごろに自然発生したホタルが飛び交います。旧金成小学校近くには、ホタルの里「おきなざわ」案内マップがあり、観賞に適している時間帯は日が暮れた19時～21時頃です。
一般的に生暖かく感じ（20度以上）湿度が高い日、曇っていて風のない夜に多く飛びます。