

～日々の生活に潤いを！「自分スタイル」始めませんか？～

## あしたば白石「秋の定期講座」受講生募集

●受付期間 8月3日(木)～24日(木)8:30～17:00

☎あしたば白石 ☎25-5095・25-6593 電話または窓口でお申し込みください。  
8月の休館日 6・11・13～16・20・27日

### 文化系

#### ①ステキな「音読」講座

～言葉と声で心豊かに～ (定員20人)

名作や詩の世界を「声」に出してみませんか？  
「間」「緩急」「呼吸」など読み方のコツもつかみましょう！  
滑舌トレーニングや楽しすぎる発声もおすすめ！

●日時 8/31・9/21・10/5・11/9・11/30・12/7 (全6回)

木曜日 10:00～11:30

●講師 大葉由佳さん(フリーアナウンサー)

●参加費 1,000円(全回分)

●持ち物 資料代200円、筆記用具、飲み物



#### ②人生の後半戦を楽しむための「老い支度」講座 (定員20人)

介護・お葬式・成年後見制度などの知識を学び、誰にでもある不安を解消し、人生の後半戦を楽しむコツを見つけましょう！

●日時 9/7・9/28・10/19 (全3回)

木曜日 13:30～15:00

●講師 地域包括支援センター・(一社)シニアパートナーズ

●参加費 200円(全回分)

●持ち物 筆記用具

#### ③料理「ばんげのごはん」 (定員20人)

旬の食材を使ったらくらくアイディアメニュー満載です。  
ばんげのおかずの一品！ レパートリーを広げましょう。

●日時 9/22・10/27・11/24 (全3回)

金曜日 9:30～11:30

●講師 小室照枝さん

●参加費 1,000円(全回分)

●持ち物 材料代2,000円、三角きん、エプロン、ふきん2枚、タッパー

### 運動系

#### ④セルフコンディショニング (定員20人)

つま先からふらはぎを揉みほぐし、頑張りなストレッチで身体のゆがみやリンパの流れを改善します。男性もOKです。

●日時 9/13・9/27・10/11・10/25・11/8・11/22 (全6回) 水曜日 10:00～11:15

●講師 八巻奈美子さん

●参加費 1,000円(全回分)

●持ち物 飲み物、膝上まで楽に上がるズボン、バスタオル、フェイスタオル

#### ⑤リンパストレッチ (定員20人)

マッサージやストレッチでリンパの流れを整えます。むくみがとれて、身体が軽くなり頭もスッキリ！ 老若男女どなたでもできるらくらく体操です！

●日時 9/7・9/21・10/5・10/26・11/2・11/16 (全6回) 木曜日 19:15～20:30

●講師 佐々木恵美子さん

●参加費 1,000円(全回分)

●持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

#### ⑥ウキウキ「3B体操」 (定員15人)

運動不足の方はいませんか？ 音楽に合わせて楽しく動きます。筋肉や関節の可動域が広がり、血行もよくなり体全体がスッキリ！ 男性も大歓迎です。

●日時 9/15・9/29・10/6・10/20・11/17・12/1 (全6回) 金曜日

10:00～11:30

●講師 中島弘子さん

●参加費 1,000円

(全回分)

●持ち物 運動靴、動きやすい服装、飲み物



#### ⑦女性限定「ピラティス」 (定員20人)

ゆっくりした動きと呼吸で体幹を鍛えます。ぽっこりお腹やブルブル二の腕を引き締めましょう！

●日時 9/9・9/16・9/30・10/21・10/28・11/11 (全6回) 土曜日 19:00～20:00

●講師 佐藤順子さん

●参加費 1,000円(全回分)

●持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

※月～金の午前中の講座は無料で託児を行います。対象は2歳～小学3年生。事前の申し込みが必要です。  
※受付初日は電話がつながりにくい場合があります。また、申し込み人員が定員に満たない時は講座を開講しない場合があります。  
※運動系は1つ、2つ目以降はキャンセル待ちでお受けします。

## 8月は「道路ふれあい月間」です

国土交通省は、8月を「道路ふれあい月間」とし、道路を美しく安全に利用するという機運を高めることを目的にしたさまざまな運動を、昭和33年から毎年実施しています。

長い年月の経過で舗装や側溝が痛んだ場合、補修・修繕は道路を管理する国や県、市町村が行いますが、道路周辺のごみ拾いや草むしりなどの道路愛護活動は皆さんのご協力が必要です。

### 14団体が活動中！ しろいしサンキューロードサポーター

認定団体名	登録人数	活動内容
NECプラットフォームズ株式会社白石事業所	全従業員	清掃 緑化 除雪など
株式会社トーキン白石事業所		
株式会社ヨークベニマル白石店	全従業員	清掃 緑化
公益社団法人白石青年会議所	全会員	清掃 除雪
みやぎ生活協同組合白石店	全従業員	清掃 除草
白石市立東中学校	全校生徒	清掃
株式会社本田組	全従業員	清掃
株式会社亀岡建設	全従業員	清掃 除草
ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング株式会社白石蔵王TEC	全従業員	清掃
株式会社ニチレイフーズ白石工場	全従業員	清掃 緑化
宮城県白石高等学校	全校生徒	清掃 除草
セコム工業株式会社	全従業員	清掃 緑化
株式会社ユアテック白石営業所	全従業員	清掃
トーカドエナジー株式会社白石工場	全従業員	清掃 除草

▲市道沖ノ沢郡山線で清掃活動を行う東中学校の生徒たち

### ロードサポーター制度に参加しませんか？

ロードサポーター制度とは、皆さんの道路美化活動に対し、市や県がさまざまなサポートを行う制度です。ロードサポーターには、市のサンキューロードサポーターと県のスマイルロードサポーターがあり、活動区間には「サポーター」であることを記した表示板を市・県が設置します。社会貢献をアピールできるとともに、活動することで地域住民とのコミュニティーの形成が期待されます。

☎建設課 ☎22-1326

宮城県大河原土木事務所 ☎0224-53-3903