



矢本子育て支援センター
「ほっとふる」
☎84-2676
開館日 月～金曜日

子育て支援センター利用に関するお知らせ

開館時間 9時～16時(相談は17時まで)
※講座などの内容変更がある場合や、最新情報についてはホームページ(右記二次元コード)を確認ください。



鳴瀬子育て支援センター
「あいあい」
☎87-2338
開館日 月～木曜日



ほっとふるの10月の主な行事

- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 10月24日(金)9時～15時
- ※おはなし会10時～10時30分
- 土曜オープン
- 日時 10月4日(土)9時～16時
10月18日(土)9時～16時
- 保育所説明会【要申込】
- 日時 10月10日(金)・16日(木)
両日共に10時～11時30分

子育て講座「歯の相談会」(要申込・先着10組)

- 歯科医師、歯科衛生士の方々をお招きして歯の相談会を開催します。虫歯、歯並び、離乳食のことなど何でもご相談ください。虫歯予防、歯並びについてお話していただきます。
- 日時 11月7日(金) 10時～11時30分
 - 場所 矢本子育て支援センター ほっとふる
 - 対象 未就学児と保護者
(歯が生える前のお子さんでも参加できます)
 - 持ち物 普段使用している歯ブラシ、お口を拭くタオル



あいあいの10月の主な行事

- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 10月2日(木)9時～12時
- ※おはなし会10時～10時30分
- 10月のほっとふる・あいあいのおはなし会は、読み聞かせボランティア「おはなしのはなば」さんによるものです。
- 保育所説明会【要申込】
- 日時 10月7日(火)
10時～11時30分

○すこやか学級合同企画

「子どもと一緒にヨガを楽しもう」

【要申込・先着15組】

- 日時 10月9日(木)10時～11時15分
- 場所 市コミュニティセンター
- 対象 未就学のお子さんと保護者
- 講師 高橋伸枝氏
- ※運動できる服装でご参加ください。



【ゆずります・ゆずってくださいコーナーの紹介】

子育て支援センターを通して、ベビー服やベビー用品、幼稚園の制服や体操着等を、譲りたい方から必要な方へ譲ることができます。譲りたい物、譲ってほしい物がありましたら、館内の掲示板「ゆずります・ゆずってくださいコーナー」に載せてみませんか？



※ゆずります※
〈品物〉○○幼稚園制服
110サイズ
〈コメント〉使用していたものですが、使っていたけると嬉しいです。

※ゆずってください※
〈品物〉チャイルドシート
(新生児～)
〈コメント〉無料で譲っていただけると助かります。



※譲りたい方は、譲り先が見つかった際に支援センターから連絡をしますので、それまで自宅保管をお願いします。詳細は支援センターまでお問い合わせください。

ほっとふる・あいあいそれぞれに掲示板「ゆずります・ゆずってくださいコーナー」があります。

健康情報かわらばん

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3117

ゆぶとは2025年4月で20周年

ゆぶとの利用は「平日18時～の利用がお得」チケット販売中

平日18時からトレーニングジムで運動、スタジオプログラムに参加してリフレッシュしませんか。トレーニング後はお風呂にも入って割引料金で利用できます。詳しくはホームページ、または電話で問い合わせください。
例)ピジター利用の方はマシンジムとお風呂に入って利用料700円
※チケットは12月28日まで販売。

元気に運動、いきいき生活を送りましょう

ゆぶとでは、普段あまり運動をできない方でも気軽に参加いただける運動プログラムを開催しています。「転倒予防」や「認知機能向上」を目的としたプログラムがおすすめです。

- ・スクエアステッププログラム…毎週水曜日 14時～14時45分
- ※このプログラムは施設利用料のみで参加できます。

ゆぶと 無料健康相談実施中

ゆぶとでは毎週金曜日11時～15時の間で健康相談を行っています。「健康面や食事面でちょっと聞いてみたい」と考えていらっしゃる方はお気軽に相談ください。看護師、栄養士がお待ちしております。

施設利用目的の無い方も健康相談に参加できます。予約は不要ですのでぜひ、ゆぶとまでお越しください。

ゆぶとホームページに、イベントや運動教室の案内を掲載中です。

- 問 健康増進センターゆぶと ☎84-3855
- 開館日時 平日9時30分～21時30分
(木曜休館) 土・日曜、祝日 9時30分～21時



ゆぶと
ホームページ

SportsParadise

東松島市スポーツ協会
スポパ通信

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申込 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日9時～17時

東松島市 市制施行20周年記念 第54回東松島クロスカントリー大会参加者募集中



- 開催日 11月24日(月・祝)
- 会場 鷹来の森運動公園
- 種目および参加料(ひとり1種目のみ)

No	種目	参加料
①	高校一般 8km 男子	1,800円
②	高校一般 4km 男子	
③	高校一般 4km 女子	
④	中学 3km 女子	1,300円 (市内500円)
⑤	中学 3km 男子	
⑥	小学 2km 4～6年女子	
⑦	小学 2km 4～6年男子	1,800円 (市内1,000円)
⑧	ファミリー 1.5km 小学1～3年の親子	

- 参加者全員にオリジナルTシャツの進呈があります。

10/24(金)募集締め切り

大会要項および参加申込書は
●東松島市スポーツ協会
(市民体育館2階)
●各市民センター
●スポーツ協会ホームページ(www.h-taikyo.jo)からダウンロード
上記方法で入手できます。
詳しい内容をご確認の上、スポーツ協会事務局窓口までお申し込みください。また市内小学校の児童は、学校から別途配布される申込用紙をご利用ください。

リフレッシュフェスティバル 10月12日・13日 開催

「スポーツの日」に家族みんなでスポーツを楽しみ、元気になろう! (全種目参加無料)

イベント内容	日時	会場	予約
SPORTS TRIAL (スポーツ体験会)	12日 9時30分～11時45分	矢本運動公園	不要
親子みんなで楽しむラグビー	10時～12時	赤井地区体育館	要
宝探しダンジョンin市民体育館	9時30分～10時30分	市民体育館 アリーナ	要
やってみよう!ローラーピラティス	9時30分～10時30分	市民体育館 トレーニング室	要
第3回鬼ごっこチャンピオンシップ	11時～12時	市民体育館 アリーナ	要
秋太り撃退!筋トレヨガ	11時～12時	市民体育館 トレーニング室	要
施設無料開放	両日 9時～17時	矢本運動公園テニスコート 赤井地区体育館	不要

※施設無料開放…中学生のみで利用の場合は16時30分まで。