



SUNクラブ企画(趣味・教養・スポーツ・あるく)・特選旅行・お知らせ

SUNクラブニュース

2016年
7月
第79号

発行 **宮城県社会福祉協議会「いきいきSUNクラブ事務局」** 〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2番3号(宮城県自治会館3階)
TEL 022(223)1171 e-mail g031@miyagi-sfk.net
●個人情報について: 提供いただく個人情報は行事申し込み者への連絡用に利用するほか、行事遂行に必要な諸機関に提供します。受付時間/8時30分から17時(土・日・祝年末年始は休み)

事務局からのお知らせ

SUNクラブの行事で希望者多数の場合は抽選を行って来ましたが、これまでは外れた方にも結果の案内を出していましたが79号の行事からは当選者のみ案内させていただきます。また、締切り後の催事のキャンセルは取り扱いませんのでご了承下さい。

いきいきSUNクラブ(8月)日帰りバスツアー

「釣りキチ三平のふるさとを訪れる旅」

釣りキチ三平の作者である矢口高雄氏のふるさとを訪れます。「釣りキチ三平の里」体験学習館では岩魚や山女の釣り体験をしていただき、釣った魚を昼食で食べていただきます。午後は「まんが美術館」で常設展と特別展「仮面ライダー(予定)」をご覧ください。
※雨天の場合は釣り体験をマイ箸づくり体験に変更します。

- 出発日** 8月9日(火)
- 参加費** 5,000円(会員限定)
- 募集人数** 40人*希望者多数の場合抽選
- 締め切り** 7月28日(木)
- その他** 古川駅からも参加できます。



日程

仙台駅東口7:40==仙台宮城IC==古川IC==8:40古川駅8:50==古川IC==北上金ヶ崎SA==十文字IC==10:50「釣りキチ三平の里」体験学習館(岩魚・山女釣り体験、昼食)13:30==13:50まんが美術館(常設展、特別展仮面ライダー予定)15:00==道の駅十文字(買物)==十文字IC==前沢SA ==古川IC==17:40古川駅==仙台宮城IC==仙台駅東口18:40

いきいきSUNクラブ(9月)日帰りバスツアー

「生誕120周年の宮沢賢治を訪ねる」

今年で生誕120年を迎えた宮沢賢治ゆかりの施設を訪れる旅です。イーハトーブ館では注文の多い料理屋(山猫軒)のアニメを鑑賞し、昼食はそれを再現した山猫軒で食べていただきます。午後は賢治記念館と童話村を見学していただき、最後に道の駅みやもりで銀河鉄道の夜のモデルになったアーチ橋を見ていただきます。

- 出発日** 9月14日(水)
- 参加費** 5,000円(会員限定)
- 募集人数** 40人*希望者多数の場合抽選
- 締め切り** 8月16日(火)
- その他** 古川駅からも参加できます。



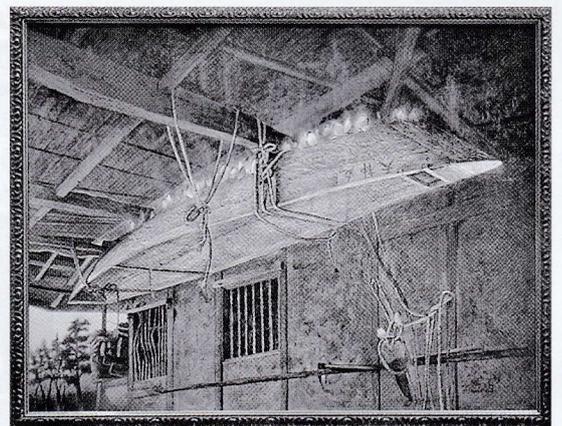
日程

仙台駅東口7:40==仙台宮城IC==古川IC==8:40古川駅8:50==古川IC==北上金ヶ崎SA==花巻空港IC==10:50宮沢賢治イーハトーブ館11:35==11:45山猫軒(昼食).....宮沢賢治記念館13:30==13:40宮沢賢治童話村14:30==15:00道の駅みやもり(銀河鉄道の夜のモデルになったアーチ橋見学/15:15頃下り列車通過)15:20==東和IC==前沢SA==古川IC==古川駅==17:40古川IC==仙台宮城IC==仙台駅東口18:40

第24回 宮城シニア美術展作品募集

シニア世代の方の創作による作品を募集します。応募規定に合えば原則すべてを展示します。

- 部 門: 日本画・洋画・書・写真・工芸
- テ ー マ: 自由
- 応 募 条 件: 県内在住60歳以上のアマチュアの方
- 応 募 方 法: 7月1日(金)~10月31日(月)に応募用紙に必要事項を記入し持参(平日)または郵送
- 出展申込料: 1作品500円(作品搬入日に現金で徴収)※写真は別途
- 展 示: 宮城県美術館県民ギャラリーで12月1日(木)から4日(日)まで
- そ の 他: 優秀作品は平成29年開催予定のねんりんピック秋田大会美術部門へ出展します
- 問い合わせ: 県社会福祉協議会いきがい健康課 電話022-223-1171



第23回洋画の部最優秀賞
「昭和20年の魂」 齊藤文子さん

第4回 いきいきSUNクラブ杯争奪 **SUNクラブボウリング大会開催のご案内**

いきいきSUNクラブボウリング大会も今年で4回目を迎え会員の皆様にも大分定着してきました。

今年もたくさんの方々をお待ちしておりますので奮ってご参加下さい。

室内スポーツとして根強い人気を保っております。心地よい汗を流してみませんか。

■開催日：平成28年9月8日(木) 13:30～

■会場：タイトーステーション仙台ベガロポリス店 太白区西多賀5-24-1

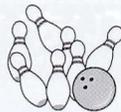
■参加費：1,000円(当日受付にて集金)

■募集人員：先着50人(SUNクラブ会員限定)※アメリカンルール

■表彰：1～3位は盾を授与。1～5位は副賞あり。他に飛賞・ブービー賞あり(すべて男女別)

■締め切り：8月18日(木)

■申し込み：SUNクラブ事務局(022-223-1171)



SUNクラブ教養講座 **救命講習会開催のご案内**

<救急車がくるまでに>をテーマに、応急手当に必要な基礎知識のほか、「胸骨圧迫」や「人工呼吸」、「AEDの使用方法」、「止血法」などの実技中心の講習が行われます。

呼吸や心臓が止まったり、多量に出血している人の命は救急車が到着するまでのわずかな数分の間に、「応急手当」を受けたかどうかで大きく左右されます。何の手当もしないで救急車を待っているだけでは、助かる命も助からなくなってしまいます。

※今回受講された方には仙台市消防局長より普通救命講習修了証が交付されます。

■実施日：①8月24日(水)13:30～16:30 ②9月16日(金)13:30～16:30

■場所：仙台市消防局青葉消防署3階会議室 仙台市青葉区堤通兩宮町2-15

■募集人数：各回24人(受講料無料・会員限定)※申込者多数の場合は抽選

■締め切り：8月8日(月)



普通救命講習修了証

氏名 大澤武信

上記の者は、普通救命講習Ⅰを修了し、救命技能を有することを認定します。

平成26年12月8日

仙台市消防局長



- 9月13日(火) 17時30分から20時まで
ライブハウス ケントス
(青葉区国分町2丁目丸伊プラザビル6階)
- 参加費/会員2,500円
一般4,000円
- 募集人員/40名
(申込者多数の場合は抽選となります)
- 締め切り/8月8日(月)

17時30分開場
18時30分
バンドステージ①
19時30分
バンドステージ②
一般のお客様入場

- ★企画内容★
- ①時間内飲み放題(ビール、ウチス、キー、焼酎、カクテル、ソフトドリンク)
- ②お料理一品付(指定のメニューから選択) *追加料理は個人精算となります。
- ③時間内二回生演奏



懐かしの一九五〇年
六〇年代のアメリカ
ンポップスやダンスナ
ンバーを生演奏で聴き
ながら、飲んで、踊っ
て楽しんでみませんか?
か?パートナーと一緒
でも、お一人でもお気
軽にご参加下さい。

第20回 SUNクラブの夕べ in ライブハウスケントス

いきいきSUNクラブ サークル紹介

開催日 6月22日(水)



『カラオケ交流会鑑賞会』

鑑賞会も今回で第25回となりました。5月から会場をシダックス定禅寺通店に移しましたので初めて、こちらでの鑑賞会開催となりました。

当日は約30人の会員が日頃鍛えた自慢ののどを披露し、楽しい時間をすごしました。



SUN いきいき太極拳

ゆったりとした深い呼吸と流れるような全身運動は体幹を鍛え、健康な体をつくります。まずは硬くなった体をほぐしにいらつしやいませんか？やさしい先生と楽しい仲間が待っています。

※無料体験者募集。あなたも太極拳を始めませんか。3名限定です。

例会／8月9日・23日、9月13日・27日
各火曜日 13時～15時
会場／エルパーク仙台
5Fフィットネススタジオです
会費／月2回で3,000円、入会金1,000円
指導／全日本太極拳協会本部 上級総合コーチ 田嶋眞喜子
その他／水分補給のため飲み物をご持参ください。



SUNクラブ「健康呼吸体操・練功十八法」サークル

練功十八法とは伝統的呼吸法とともに、ツボ刺激やマッサージ、体幹の動きやストレッチを取り入れ、音楽に合わせて柔らかく身体を動かす中国式の体操です。やさしい動きが基本ですので、身体を動かすのが苦手な方でも参加できますよ。ぜひ体験してみてください。

例会／8月2日（F）・23日（F）、30日（和）
9月6日（F）・13日（和）・27日（F） 各火曜日
10時30分から11時45分
会場／エルパーク仙台5階（F）フィットネススタジオ（和）和室
募集人員／10名 ※見学体験は左記までお問い合わせ下さい。
その他／動きやすい服装でタオル、飲み物も忘れずに
指導／中国上海練功十八法協会認定公認指導員 長沼 問合せ先／070-6953-8885



SUNクラブ ラフターヨガ

ラフターヨガは誰にでもすぐ出来る笑顔とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。時にはみんなでランチを囲んでお話しに花を咲かせます。笑いの仲間たちがあなたをお待ちしております。

例会／8月23日、9月27日 各火曜日
13時30分から15時
会場／青葉区中央市民センター3階 音楽室
会費／各回500円
募集人員／10名
講師／黒澤八重子
その他／動きやすい服装でご参加ください。笑うと汗をかきます。タオル、飲み物も忘れずに
問合せ先／SUNクラブ事務局



SUNクラブ うたごえ喫茶

毎月第3火曜日、昔の若者（60代～70代）が30人くらい集まりなつかしの歌を歌っております。

時間がありませんらぜひお出掛け下さい。

例会／8月16日（火）、9月20日（火）
会場／ホテルサンプラザ6階けやきの間（13時30分から15時30分）
会費／各回1,500円（ドリンク付）
連絡・問い合わせは、世話人／伊藤しもこ（080-6016-9219）



SUNクラブ事業報告及び決算・予算を承認

平成27年度事業報告と収支決算は5月開催の宮城県社会福祉協議会理事会にて承認されました。一方、28年度事業計画と収支予算については3月開催の宮城県社会福祉協議会理事会にて承認されました。従いまして、28年度の予算額の前期繰越金は28年度当初予算書に基づいて計上されております。

1. 平成27年度SUNクラブ特別会計収支決算書

| 科目 | 小科目 | 修正後予算額 | 決算額 | 差異 | |
|------|-----------|-----------------|--------|--------|-----|
| 収入の部 | 会費収入 | 個人会員（年平均3,180人） | 7,502 | 7,524 | ▲22 |
| | | 法人会員（8社） | 240 | 240 | 0 |
| | 諸収入 | 参加負担金（企画参加料） | 7,700 | 7,495 | 205 |
| | | 広告収入（SUNニュース） | 250 | 192 | 58 |
| | | 諸収入 | 0 | 0 | 0 |
| | 収入小計 | | 15,692 | 15,450 | 242 |
| 前期繰越 | | 7,301 | 7,301 | 0 | |
| 収入計 | | 22,993 | 22,751 | 242 | |
| 支出の部 | 印刷製本費 | SUNクラブニュース発行 | 720 | 716 | 4 |
| | 通信運搬費 | 情報誌発送・折込 | 2,228 | 2,228 | 0 |
| | 負担金 | 行事負担金 | 8,359 | 8,357 | 2 |
| | 広報費 | 会員増強キャンペーン | 54 | 54 | 0 |
| | 業務委託費 | 会員データ管理等 | 569 | 567 | 2 |
| | 報償費 | 講師謝金 | 2,302 | 2,302 | 0 |
| | 教材・保険・渉外費 | 行事保険 | 29 | 28 | 1 |
| | 賃借使用料・手数料 | 貸切バス・会場使用代 | 3,676 | 3,675 | 1 |
| | 租税公課費 | 消費税分 | 3 | 0 | 3 |
| | 会議旅費交通費 | 会議旅費 | 136 | 135 | 1 |
| | 助成金 | サークル補助金 | 220 | 211 | 9 |
| | 消耗品費 | 消耗品等 | 510 | 509 | 1 |
| | その他 | 車両費・他 | 9 | 5 | 4 |
| | 支出計 | | 18,815 | 18,787 | 28 |
| 次期繰越 | | | 4,173 | | |

2. 平成28年度SUNクラブ特別会計収支予算書

| 科目 | 小科目 | 本年度予算額 | 前年当初予算額 | 差異 | |
|------|-----------|-----------------|---------|--------|------|
| 収入の部 | 会費収入 | 個人会員（年平均3,180人） | 7,250 | 7,760 | ▲510 |
| | | 法人会員（8社） | 240 | 240 | 0 |
| | 諸収入 | 参加負担金（企画参加料） | 5,700 | 5,700 | 0 |
| | | 広告収入（SUNニュース） | 250 | 250 | 0 |
| | | 諸収入 | 0 | 0 | 0 |
| | 収入小計 | | 13,440 | 13,950 | ▲510 |
| 前期繰越 | | 4,178 | 6,867 | ▲2,689 | |
| 収入計 | | 17,618 | 20,817 | ▲3,709 | |
| 支出の部 | 印刷製本費 | SUNクラブニュース発行 | 850 | 850 | 0 |
| | 通信運搬費 | 情報誌発送・折込 | 1,900 | 1,900 | 0 |
| | 負担金 | 行事負担金 | 6,500 | 6,500 | 0 |
| | 広報費 | 会員増強キャンペーン | 0 | 0 | 0 |
| | 業務委託費 | 会員データ管理等 | 620 | 620 | 0 |
| | 報償費 | 講師謝金 | 2,400 | 2,000 | 400 |
| | 教材・保険・渉外費 | 行事保険 | 50 | 50 | 0 |
| | 賃借使用料・手数料 | 貸切バス・会場使用代 | 2,510 | 2,510 | 0 |
| | 租税公課費 | 消費税分 | 143 | 143 | 0 |
| | 会議旅費交通費 | 会議旅費 | 210 | 190 | 20 |
| | 助成金 | サークル補助金 | 200 | 200 | 0 |
| | 消耗品費 | 消耗品等 | 510 | 510 | 0 |
| | その他 | 車両費・他 | 20 | 20 | 0 |
| | 支出計 | | 15,913 | 15,493 | 420 |
| 次期繰越 | | 1,705 | 5,324 | | |

SUNクラブ 詩吟 de 楽しく

会員はそれぞれ習得した吟を1人で(独吟)、3人(連吟)、又は全員で(合吟)と吟の仲間たちと機会あるごとに舞台上立ち、大きな声で吟じて勉強する事も多数あります。姿勢と発声に注意してスツキリと楽しく2時間をすごしています。お気軽にご参加ください。



- 例会／8月11日・25日、9月1日・8日・29日(各木曜日) 14時～16時
- 会場／仙台市福祉プラザ9階和室(青葉区五橋)
- 会費／月額3,000円
- 指導／小野寺静子(岳風流)

SUN ABC 英語 愛好クラブ DEF

身の回りの英会話を中心に、楽しく学んでいます。いつでも見学にお越しください。



- 例会／月曜コース
- 8・9月の毎週月曜日、火曜コース
- 8・9月の毎週火曜日各14時～16時
- ※8月15・16日と9月19日は休み。
- 会場／仙台市民活動サポートセンター
- 3階研修室(青葉区一番町)
- 会費／月額3,000円
- 講師／谷津秀治
- 連絡先／080-15220-8905(事務局)

女声コーラス SUNハーモニー

和やかな雰囲気の中、童謡をはじめ誰でも知っている懐かしい日本の歌、抒情歌などを歌っております。初心者の方も募集しておりますのでお気軽にお越しください。



- 例会／8月4日・18日・25日、9月1日・8日・15日
- 各木曜日 13時から15時
- 会場／仙台市民会館第一教養室
- 会費／毎月3,000円(他に必要に応じて負担あり)
- *見学参加の場合1,000円となります。
- 指導／高橋京子
- 090(1375)4577

SUN 俳句会



俳句の種を探して歩く出不精対策。軽気分の中にハツと足が止まる。今見つけたのは何? 言葉に出してみよう。この繰り返しがおもしろいです。ご一緒に句会を楽しみましょう。

- 例会／8月26日(金) 9月23日(金) 13時から17時
- 会場／仙台市民活動サポートセンター 3階研修室2(青葉区一番町4丁目)
- 会費／月額1,500円(別途入会金500円)
- 指導／佐藤きみこ
- 問／阿部022-21276-2366
- 【会員作品】
- 行きずりの言葉やわらか花の雨 京子
- 銀輪の列一直線麦の秋 由明
- 新緑や円卓囲む鳩の群れ 明夫

SUN 手づくりの会



8月は6・7月に作ったバラの花をアレンジしました。9月は今までのソフトネンドと風合いの違う石粉ネンドでミニサイズの家を作ります。

- 例会／8月19日(金)、9月16日(金) 14時から16時
- 会場／仙台市民活動サポートセンター 3階第2研修室
- 会費／各回1回ごとに1,500円(材料費込み)
- 募集人員／若干名
- 講師／木村文字

SUN トールペイントサークル



身近な生活小物(木、布、紙、硝子素材)に用意してある図案を写し、主に花などを描いて楽しめます。初心者の方は簡単な物から始めますので、安心してお越しください。いつでもお気軽に体験できます。

- 例会／8月19日・26日、9月9日・23日
- 各金曜日 10時から12時
- 会場／仙台市民活動サポートセンター 研修室2(青葉区一番町4丁目)
- 会費／月2回で2,000円(絵の具込み)
- *別途材料費
- 定員／先着10名
- 指導／八島てい子
- トールペイント写真(講師作品)

SUN 筆ペン字・ペン字サークル

自分の上達したい字を、正しい筆順や姿勢を覚えながら、マイペースで練習しています。見学の方大歓迎です!!



- 例会日／8月18日・25日 9月8日・29日
- 各木曜日 13時から15時
- 会場／仙台市民活動サポートセンター 3階研修室2(青葉区一番町4丁目)
- 会費／各回1,000円
- 持参いただくもの／毛筆(太筆で書く方)、小筆の方は筆ペンで可、ペン字の方はボールペン、新聞紙
- *書道用具をお持ちの方はご持参ください
- 講師／八巻はつひ

SUN 手品教室

ご一緒にミラクルを体験してみませんか? 周りの注目を集めたい方、手先が器用になりたい方大歓迎。毎回パートナーを増やしながら楽しく練習していきます。初心者大歓迎です。1度見学にお越しください。

- 例会／8月5日・19日、9月2日・16日(第1・第3金曜日) 13時30分から16時
- 会場／三本松市民センター
- 会費／各月2,000円
- 入会教材費／2,000円
- 指導／齋藤栄一 TEL022-1233-5814
- *駐車場が狭いため、なるべく公共交通機関でお越しください。



SUNクラブ 若月会 歌謡舞踊教室



昔懐かしい唱歌や歌謡曲に合わせて身体を動かしてみましよう。日舞の動きを取り入れた振りで、気軽に楽しく踊っていただけます。2時間のお稽古は結構な運動になりますよ。ご参加お待ちしております。

- 例会／8月9日(火)・29日(月) 9時50分～12時
- 9月5日(月)・26日(月) 9時50分～12時
- 会場／東京エレクトロンホール宮城 地下和室
- 会費／月2,000円
- 募集人員／5名
- 服装／ゆかた、半巾帯(着れない方には指導いたします。動きやすい服装であれば大丈夫です)
- 指導／若月会 若月 松美代

SUNクラブ 健康麻雀サークル

健康麻雀、頭も心も健康に！麻雀で脳トレ、サークルで友達を作り、いきいきとした健康な毎日を送りましょう。



- 例会／8月25日、9月15日・29日 10時～15時30分
- 会場／健康麻雀さんくちゅあり駅前店 (花京院1-1-52朝日プラザB1F)
- 会費／各回1,500円(午前・午後のみは900円)*ドリンクサービス付です
- 入会金1,000円
- 年会費1,000円
- 定員／若干名
- 問／事務局 022-1797-16079

いきいきSUNクラブ カラオケ交流会

歌うことがなによりも好き！ そんな仲間達の集まりです。ご一緒しませんか？



- 例会／毎月第2・第4水曜日 8月24日、9月14日・28日 13時から16時(受付は12時30分から)
- 会場／カラオケ・シダックス定禅寺通クラブ(東京エレクトロンホール向かい)
- 会費／各回会員700円(ワンドリンク付)
- 入会金／1,000円
- その他／会員のみのサークルです。参加希望者はSUNクラブ会員が条件となります。
- 世話人代表／近澤富造

SUN 民謡サークル 秋の会

民謡日本一の佐藤勇さんが、初心者やベテランを問わず懇切丁寧に指導いたします。宮城の民謡「さんざ時雨」から始まり日本各地の民謡へとレパートリーを広げていきたいと考えております。初心者大歓迎！ご参加お待ちしております。

- 例会／8月10日・24日、9月7日・28日
- 各水曜日(第2・4水曜日) 13時～15時
- 会場／宮城野区中央市民センター 和室
- 会費／月2,000円
- (年会費1,000円)
- 募集人員・10名
- 指導／民謡日本一 佐藤 勇
- 問合せ／世話人 上野省蔵 090-17799-17267

SUN ふきやで笑顔 仙台ふきやサークル



「ふきや」は楽しく簡単に誰にでもすぐにごで、健康維持とコミュニケーションに最適です。お気軽にご参加ください。

- 黒松サークル／8月4日・18日・25日、9月1日・8日・15日・19日 黒松コープまたは黒松市民センター 14時から16時
- 中山北サークル／8月5日・19日、9月2日・16日
- ※会場の変更有り、初回の方は必ず平さんまで問い合わせください。
- 参加費(一回)会費500円、非会員550円(中山北のみ1,000円) ただし初回入会金1,000円、マウスピース代300円必要です
- 指導／たいみえ(090-15837-10580、Mail: finamo_1@docomo.ne.jp)

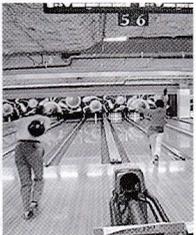
SUN 絵手紙教室 初桜

梅雨の晴れ間に絵手紙を友人、知人に書いてみましょう。誰でも楽しく書けるようになる明るい教室。季節感を筆と色で表現。



- 例会／8月12日・26日(決定)、9月9日・23日(予定) 各金曜日 13時～15時
- 会場／仙台市市民活動サポートセンター 4階研修室
- 会費／1ヶ月1,900円(画材込み)
- 募集人員・5名
- 持参するもの…筆二本(大、中)
- 指導／日本絵手紙協にて教師資格取得 鈴木幸子

SUN Y Y ボウリング 愛好会



西友の富谷店2階のボウル・サンシャインで楽しくプレイしております。活動は午前の2時間です。新規会員募集中！始めてみたい方はどうぞお気軽にお越しください。

- 例会／8月4日・25日、9月15日 各木曜日 10時～12時
- 9月8日はSUNクラブ杯ボウリング大会
- 会場／ボウル・サンシャイン富谷店(富谷町ひより台2丁目)・西友富谷シヨッピングセンター(2階)
- 参加費／1,000円 (貸靴300円各目)

SUN ボウリング 愛好会



西多賀で楽しくボウリングをしております。内容は20分間の練習ボウル後に、2ゲームの交流戦を実施します。只今、新規会員を募集中です。どうぞお気軽にお越しください。

- 例会／原則第2・第4木曜日・8月4日・25日、9月15日 13時から開始
- ※9月8日はSUNクラブ杯ボウリング大会
- 会場／タイトーステーション仙台ベガ口ポリス店(太白区西多賀5-24-1)
- 参加費／1,000円 (貸靴360円各目)

SUN 宮城野 社交ダンス 普及クラブ

何時でも気軽に楽しく踊れ、社交ダンスの正しい基本とマナーを学べる教室を目指しています。初めての方もお気軽にお越しください。(上履き持参)



- 例会／8・9月
総合初級：毎週水曜日10時から12時
毎週木曜日13時から15時
総合中級：毎週木曜日10時から12時
- 会場／宮城野区中央市民センター
(仙石線原ノ町駅裏 ※南側)
- 月会費／3,500円
(※別途入会金4,000円要)
- 募集人員／各コース若干名
- 指導／村上満

SUN 着物着付け教室



着付けの他に、帯の種類やTPOに合わせた着物の知識も身につきます。どうぞ一度見学にいらしてください。

- 例会日／8月17日・31日 9月7日・21日 (毎水曜日) 13時～16時
- 会場／エルパーク仙台5階・和室1(三越となり)
- 会費／1回1,000円(要維持費)
- 持参したくもの／着物・帯・小物類など一式(不明な点はご連絡下さい)
- 講師／伊藤真知子
- 連絡先090011397143316

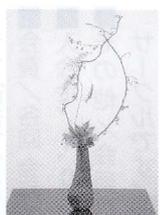
SUN 遊墨あーと倶楽部

絵のような書道を体験してみませんか。その独特な筆遣いと色付けで、自分を表現する書体を見つけます。初めての方へ丁寧な指導しております。興味のある方は一度お越しください。



- 例会／8・9月の第1火・水・木曜日、第3火・水・木曜日 各コース共11時～16時30分
- 会場／春日神社集会所
(仙台メデアテーク裏)
- 会費／各コース月2回で3,000円
- 定員／各コース先着10名
- 指導／三浦利道
(0901236413663)

SUN 花あそび・いけばな サークル



身近な暮らしにいけばなを取り入れてみませんか？玄関や食卓に小さなお花があるだけで、素敵な空間が生まれます。お稽古を積んでいくと、池坊の伝統的なお花も生けることが出来るようになります。体験もできます。お気軽にどうぞご参加ください。男性の方も歓迎です。

- 例会日／8月9日(火)・30日(火)、9月13日(火)・27日(火) 各火曜日10時から16時(1時間程度、時間自由)
- 会場／(株)花久本店 2階青葉区国分町2丁目
- 会費／月2回 2,000円
(別途花代、各回1,200円)
- その他／ハサミ・花瓶などは準備しております。エプロン、お持ち帰り用花袋は持参下さい。
- 講師／華道家元池坊いけばな教授 樋口寛子

いきいきSUNクラブ 及川亮 絵手紙教室



1クール(3ヶ月)、全6回の教室となります。途中入会も可能です。また、継続参加も可能です。初心者の方へ丁寧な指導してまいりますので、お気軽に参加ください。*及川先生は月に一回出席して指導予定です。

- 例会／8月1日・22日、9月5日・12日 各月曜日 9時30分から12時30分
- 会場／宮城県管工事会館9階会議室
(NHK仙台放送局斜向かい)
- 会費／全6回(3ヶ月)で4,000円
(途中入会の方は別途規定あり)
- 募集人員／若干名
- 指導／及川亮

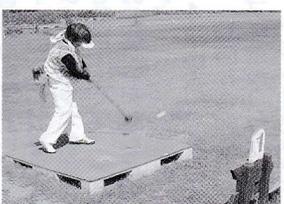
SUN ソールシーダットン サークル



ツボとツボを結ぶ「経路」をタイ式ストレッチで刺激して気を流し、若々しく、そして健康に。不調の緩和にお役立てください。運動の苦手な方、身体が硬いという方にもお勧めです。どうぞお気軽にお越しください。

- 例会日／8月2日・23日、9月6日・20日 各火曜日 14時から15時30分
- 会場／エルパーク仙台5階 和室
- 会費／月会費2,500円
(下見参加の方は1,200円)
- 定員／先着10名
- 動きやすい服装でご参加ください
- 指導／佐々木恵美子

SUN 宮城パークゴルフ 同好会



- 4月から会場を、やくらいパークゴルフ場に変更して実施します。新規会員も常時受付しております。初心者の方も大歓迎です。どうぞお気軽にお越しください。
- 例会／8月8日・22日、9月12日・26日 各月第2・4月曜日9時30分集合、10時スタート
- ※練習日9月30日(金)
- 会場／やくらいパークゴルフ場
- 参加費／各回600円
- 問／川村宅0224(86)2115

いきいきSUN 蔵蔵 パークゴルフ同好会



本年の例会は3月8日(火)に万葉パークゴルフ場で再開しました。本格的なパークゴルフシーズンの開始です。ご一緒にパークゴルフを楽しんでみませんか？

- 例会／8月9日(火)・28日(日)、9月13日(火)・25日(日) 受付8時30分から、8時30分から組み合わせ、9時からスタート
- 会場／万葉パークゴルフ
- 参加費／各回600円
- 問／沼倉携帯090(2988)7537

庄司恵子の ヘラヘラトーク

パート
3

庄司恵子の
ヘラヘラトーク



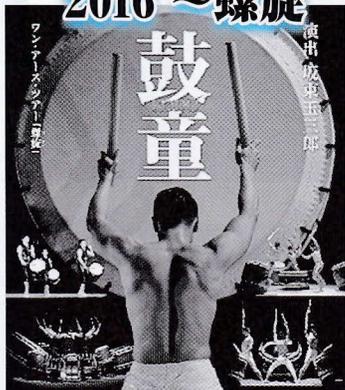
- 実施日：9月24日(土)
14:00開演
- 会場：多賀城市民会館小ホール
(多賀城市文化センター内)
- 入場料：全席自由席500円
(会員300円引き)
- 頒布：30枚
※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月8日(月)
- 協力：多賀城市文化センター

トワイライトコンサート

- 実施日：8月26日(金) 19:00開演(軽食・ドリンク付)
- 会場：多賀城市文化センター正面玄関前広場
(荒天時：大ホールホワイエ)
- 出演：戸田博美(トランペット)&
長岡亜紀子(ピアノ)
- 入場料：1,500円
(会員600円引き)
※軽食ドリンク付チケット・未就
学児無料(軽食ドリンク無し)
- 頒布：50枚
※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り：7月27日(水)
- 協力：多賀城市文化センター



鼓童ワン・アース・ツアー 2016 ~螺旋



- 実施日：9月29日(木)
18:30開演
- 会場：東京エレクトロン
ホール宮城
- 入場料：S席6,000円
(会員1,000円引き)
- 頒布：40枚
※申し込み多数の
場合は抽選
- 締め切り：8月10日(水)
- 協力：株式会社トップアート

“遊佐未森 天文台コンサート” ~銀河歌集Vol.7~



- 実施日：9月17日(土) 18:15開演
9月18日(日) 18:00開演
- 会場：仙台天文台プラネタリウム
- 入場料：全席指定6,180円(会員1,180円引き)
- 頒布：各日20枚 ※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月9日(火)
- 協力：株式会社トップアート

菓匠三全 presents

アリス=紗良・オット ピアノ・リサイタル2016

- 実施日：10月5日(水) 19:00開演
- 会場：日立システムズホール仙台
コンサートホール
- 入場料：S席5,500円
(会員1,000円引き)
- 頒布：20枚
※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月22日(月)
- 協力：東北放送株式会社



©佐藤拓央

人形浄瑠璃 文楽



写真：青木信二

- 実施日：10月3日(月)
昼の部13:30開演
夜の部18:30開演
- 会場：電力ホール
- 入場料：S席4,200円
(会員1,000円引き)
- 頒布：各公演20枚
※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月24日(水)
- 協力：東北放送株式会社

第7回 能への誘い(喜多流)



第1部「是界」

第2部「羽衣」

今から650年前に出来た日本の伝統芸能である能。
見せるのが主流な公演とは違い、初めて能を見る方にも能を身近に感じて頂くために「能の解説」・「囃子の解説」に加え、普段は舞台上では見ることの無い「能装束の着付け」のある公演となっています。今回は「是界(ぜがい)」と「羽衣(はごろも)」の二曲を御覧頂きたいと思ひます。
演者：佐藤章雄(重要無形文化財総合指定保持者)、佐藤寛泰 他
一部：能の話⇒仕舞(八島・鶴之段) ⇒能装束着付け実演⇒舞囃子(是界)
二部：能の話⇒仕舞(半部・鶴) ⇒能装束着付け実演⇒舞囃子(羽衣)

- 実施日：10月11日(火) 一部 14:00開演 二部 18:30開演
- 会場：仙台市民会館 小ホール
- 入場料：全席自由席 前売り各3,500円(会員700円引き)
通し券7,000円(会員1,500円引き)
- 頒布：各部20枚 ※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り：9月6日(火) ■協力：仙台喜草会

柳家三三 独演会 たびたびさんざ

実力、人気ともに兼ね備えた落語家柳家三三待望の
仙台公演が決定!

- 実施日: 10月29日(土) 14:00開演
- 会場: イズミティ21小ホール
- 入場料: 全席指定3,500円
(会員1,000円引き)
- 頒布: 20枚
※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り: 8月5日(金)
- 協力:
株式会社キョードー東北



美輪明宏 / ロマンティック音楽会2016

大人気美輪明宏の音楽会シリーズ!
今年も東北公演が決定!

- 実施日: 10月1日(土) 17:30開演
- 会場: 東京エレクトロンホール宮城
- 入場料: S席9,800円(会員1,000円引き)
- 頒布: 20枚
※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り: 8月5日(金)
- 協力:
株式会社キョードー東北



LE VELVETS ルヴェルヴェッツ コンサート2016 [CLASSIC PASSION]

クラシックはもちろん、ロックやポップス、ジャズ、日本の民謡
に至るまで様々なジャンルの歌を自在に表現、今最も人気の
ヴォーカル・グループが今年も仙台へ!

- 実施日: 11月20日(日)
16:00開演
- 会場: 電力ホール
- 入場料: 全席指定7,800円
(会員1,000円引き)
- 頒布: 20枚
※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り: 8月5日(金)
- 協力:
株式会社キョードー東北



フォrestaコンサート 2016 in 仙台



- 実施日: 11月2日(水) 14:00開演
- 会場: 仙台市民会館 大ホール
- 入場料: 全席指定5,400円(会員1,000円引き)
- 頒布: 20枚 ※申し込み多数の場合抽選
- 締め切り: 9月5日(月)
- 協力: 株式会社ノースロード・ミュージック

シネマ・ミーツ・オーケストラ

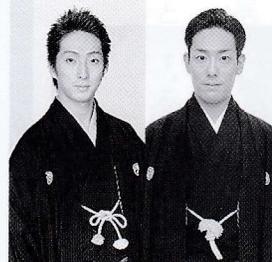


～あのスクリーンの名曲を
圧巻のシンフォニーにのせて～

- 実施日: 11月27日(日)
15:00開演
- 会場: 東京エレクトロンホール宮城
- 入場料: S席7,800円
(会員1,000円引き)
- 頒布: 20枚
※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り: 8月30日(火)
- 協力: 株式会社宮城テレビ放送

中村勘九郎 中村七之助 錦秋特別公演2016

今年の錦秋特別公演は歌舞伎舞踊に加えて「歌舞伎の見方」と
称し、舞台裏を紹介しながらステージをお届けするものです。



- 実施日: 11月21日(月)
昼の部12:00開演
夕方の部16:00開演
- 会場: 東京エレクトロンホール宮城
- 入場料: S席8,500円
(会員1,000円引き)
- 頒布: 各部30枚
※申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り: 8月29日(月)
- 協力: 株式会社宮城テレビ放送

花嫁



- 実施日: 11月30日(水)
14:00開演
- 会場: 電力ホール
- 入場料:
全席指定7,500円
(会員1,000円引き)
- 頒布: 20枚
※申し込み多数の場合は
抽選
- 締め切り: 8月5日(金)
- 協力: 株式会社仙台放送

フジコヘミング 仙台公演 2016



- 実施日: 11月28日(月) 19:00開演
- 会場: 東京エレクトロンホール宮城
- 入場料: S席12,000円(会員1,000円引き)
- 頒布: 30席 申し込み多数の場合は抽選
- 締め切り: 8月31日(水)
- 協力: 株式会社宮城テレビ放送



COOP

東北を元気に、みやぎを元気に、旅で笑顔に！

2016年

Coopの山旅

夏～秋

旅行企画・実施／官公庁長官登録旅行業第1122号 (株)Coopトラベル東北 TEL022(717)5081

日帰りコース □募集人員20名 (最少催行人員15名)

各コース共通 □添乗員同行 □昼食各自持参・入浴付 (但し特記したものは除く)

登るレベル **2**

いつもの名山、いつものコース、いつもの景色、山頂はもう何回も踏んだ、でも少し見方を変えるだけで別の顔が見える！ そんなディープな山登りも面白いと思いませんか？ 今回は忘れられようとしている登拝路を辿ってみましょう！

山形 月山をディープに「玄海古道コース」楽しむ

歩行時間 4時間

出発日 **8月22日(月)** 旅行代金 **12,000円** (会員**500円**引き)

行程 泉中央(6:00)＝八乙女駅(6:05)＝仙台駅東口(6:30)＝東北・山形道＝月山IC＝月山ネイチャーセンター(8:50頃)…裳束場…金姥…姥ヶ岳…リフト上駅～リフト下駅…姥沢駐車場(14:20頃)＝水沢温泉(入浴14:50～15:30頃)＝西川IC＝山形・東北道＝仙台駅東口(17:20頃)＝八乙女駅(17:40頃)＝泉中央(17:45頃)

*長町南には寄りません。月山頂上には登りません。

登るレベル **3**

栗駒山を味わい、遊び尽くす！ 今まで様々な路を登って山頂に至りました。最後に残されたのが、秘湯と言われる山の宿までの、最長と言われる今回のコースです。いやになる程のブナ原生林の中を歩きます。

宮城 栗駒山・湯浜コース

標高 1,626.4m
歩行時間 5時間30分

出発日 **9月9日(金)** 旅行代金 **13,000円** (入浴代別途) (会員**500円**引き)

行程 仙台駅東口(6:30)＝八乙女駅(6:45)＝泉中央(6:50)＝東北道＝築館IC＝いわかがみ平(8:50頃)…(中央コース)…栗駒山・須川分岐…虚空蔵十字路…古道の森コース分岐…湯浜温泉駐車場(15:30頃)＝花山温泉(入浴16:00～16:40頃)＝古川IC＝東北道＝泉中央(18:35頃)＝八乙女駅(18:40頃)＝仙台駅東口(19:00頃)

*長町南には寄りません。下山時間が遅れたりした時などは入浴を割愛する事があります。

登るレベル **2**

日本は火山国！ 身近な蔵王にそれを実感させられたのはここ数年の事です。いつになったら自由に歩けるか…。いえ、それよりも、現在歩ける所を歩きませんか？ エメラルドに輝くお釜を遠くから見守りましょう！

山形 蔵王横断紀行

標高 1,841m
歩行時間 4時間

出発日 **9月22日(木・祝)** 旅行代金 **12,500円** (会員**500円**引き)

行程 泉中央(6:00)＝八乙女駅(6:05)＝仙台駅東口(6:30)＝長町南(6:50)＝東北・山形道＝山形蔵王IC＝蔵王ロープウェイ駅(8:30頃)～(ロープウェイ)～ロープウェイ山頂駅…熊野岳…追分…名号峰…猫の鼻…我々温泉(14:10頃)＝遠刈田温泉(入浴14:40～15:30頃)＝村田＝長町南(16:50頃)＝仙台駅東口(17:10頃)＝八乙女駅(17:30頃)＝泉中央(17:35頃)

*火山活動の状況によりコース変更もあります。



深野稔生さんお薦めのコース

プロフィール：日本山岳ガイド連盟国際部所属・無名塾仙台塾長
□募集人員16名 (最少催行人員12名)

登るレベル **3**

いつもの名山、いつものコース、いつもの景色、山頂はもう何回も踏んだ、でも少し見方を変えるだけで別の顔が見える！ そんなディープな山登りも面白いと思いませんか？ 今回は、鳥海山の懐の深さを感じられるコースを歩きます。

山形 鳥海山をディープに「幸次郎沢コース」楽しむ

申込締切：8月5日 歩行時間 6時間

出発日 **8月27日(土)** 旅行代金 **36,000円** (会員**1,000円**引き)

行程 1日目 泉中央(6:00)＝八乙女駅(6:05)＝仙台駅東口(6:30)＝東北・山形道＝酒田みなとIC＝中島台レクリエーションの森駐車場(11:00頃)…(獅子ヶ鼻湿原散策)…駐車場(14:00頃)＝太平山荘(15:30頃)泊
2日目 宿(6:00頃)…鉢立駐車場(6:10頃)…御浜小屋…(幸次郎沢)…滝の小屋…湯ノ台駐車場(13:40頃)＝鳥海山荘(入浴14:00～14:40頃)＝酒田みなとIC＝山形東北道＝仙台駅東口(18:30頃)＝八乙女駅(18:55頃)＝泉中央(19:00頃)

*長町南には寄りません。鳥海山頂上には登りません。

登るレベル **2,4**

いつもの名山、いつものコース、いつもの景色、山頂はもう何回も踏んだ、でも少し見方を変えるだけで別の顔が見える！ そんなディープな山登りも面白いと思いませんか？ 今回は若手山登山の裏道とも言える七滝コースを辿り、柳沢コースを繋いで歩きます。

岩手 岩手山をディープに「御苗代コース」楽しむ

申込締切：8月11日 1日目：歩行時間3時間30分
2日目：歩行時間8時間

出発日 **9月3日(土)** 旅行代金 **43,500円** (会員**1,000円**引き)

行程 1日目 仙台駅東口(6:30)＝八乙女駅(6:45)＝泉中央(6:50)＝東北道＝松尾八幡平IC＝茶臼岳登山口(10:00頃)…茶臼岳…安比岳分岐…八幡平…八幡平頂上駐車場(14:30頃)＝八幡平温泉郷(15:00頃)泊
2日目 宿(5:10頃)＝七滝コース登山口(5:20頃)…七滝展望台…大地嶽分岐…お花畑…不動平…鉢立(七号目)…鳥返し登山口(15:20頃)＝滝沢市(入浴15:40～16:20頃)＝滝沢IC＝東北道＝泉中央(19:10頃)＝八乙女駅(19:15頃)＝仙台駅東口(19:40頃)

*長町南には寄りません。岩手山頂上には登りません。

登るレベル **4**

我が産土(うぶすな)の山「船形山」には四通する登山道があります。どの入り口も到達するのに厳しいものがあります。まして県境を越えての山行は個人では不可能に近いでしょう！ バスを使ったツアーならではの醍醐味を味わいませんか？

山形 船形山縦走

標高 1,500.2m
歩行時間 7時間

出発日 **9月17日(土)** 旅行代金 **13,000円** (入浴代別途) (会員**500円**引き)

行程 泉中央(6:00)＝八乙女駅(6:05)＝仙台駅東口(6:30)＝関山＝観音寺コース入口(8:10頃)…観音寺コース登山口…栗畑…仙交小屋跡分岐…船形山…瓶石…三光の宮…旗坂登山口(16:10頃)＝大和町(入浴16:50～17:30頃)＝泉中央(18:10頃)＝八乙女駅(18:15頃)＝仙台駅東口(18:40頃)

*長町南には寄りません。下山時間が遅れたりした時などは入浴を割愛する事があります。

登るレベル **2,4**

会津の隠れた名峰を2座登ります。一つは、小さいけれど岩場のある少しスリリングな山。もう一つは、ブナ林からオオシラビソ林へ、そして湿原や草原を経て大展望の山頂へと誘う山。錦秋に彩られた山々はどんな表情を見せてくれるでしょうか？

福島 三岩岳と唐倉山

(標高 2,065m) (標高 1,175.8m)
申込締切：9月8日 1日目：歩行時間3時間30分
2日目：歩行時間6時間30分

出発日 **10月2日(日)** 旅行代金 **42,000円** (会員**1,000円**引き)

行程 1日目 泉中央(6:00)＝八乙女駅(6:05)＝仙台駅東口(6:30)＝東北道＝白河IC＝唐倉山登山口(10:00頃)…唐倉山…登山口(14:30頃)＝南会津町(15:00頃)泊
2日目 宿(6:00頃)…登山口…黒檜沢出合…旧道分岐…三岩小屋…三岩岳…三岩小屋…旧道分岐…黒檜沢出合…登山口…小豆温泉(入浴14:00～14:40頃)＝白河IC＝東北道＝仙台駅東口(18:40頃)＝八乙女駅(19:00頃)＝泉中央(19:05頃)

*長町南には寄りません。

なよし地球

宮交観光サービスがおすすめする
旬なバスの杯●お問い合わせ・お申し込みは
なよし地球予約センター
TEL022(298)7765電話受付時間 9時20分～17時40分
日曜・祝日はお休みいたします。■旅行企画・実施/観光庁長官登録旅行業第1975号 宮交観光サービス(株) 仙台市宮城野区小田原1-2-19
TEL 022(298)7765 総合旅行業務取扱管理者 佐藤隆幸 ■詳しい旅行条件書は 旅行会社へご請求ください。

みやぎ歩け歩け大会

■宮城県・七ヶ宿町

長老湖畔ぐるっとウォーキング

東北最長120mのやまびこ吊り橋をわたります。



■行程

①～③県内各地=長老湖
駐車場【10:00頃】(スタート)
…やまびこ吊り橋…青少年
旅行村…吉沼橋…長老湖周
遊…長老湖駐車場【11:30～
12:00頃】(ゴール)=宮城蔵
王ロイヤルホテル【12:30～
14:30頃】(入浴・自由昼食)=
①～③県内各地【広瀬着予
定16:30頃】

■乗車コース

①小牛田【6:10】=古川(営)【6:25】=古川駅【6:35】=吉岡
【7:15】=富谷【7:25】=宮交【7:30】=山の寺【7:40】=泉署
【7:50】=台原【8:00】=北仙台【8:05】=広瀬【8:20】
②登米【6:00】=河南【6:40】=石巻駅【6:50】=上野町
【6:55】=大街道【7:05】=矢本【7:15】=塩釜【7:55】=
多賀城【8:10】=高砂【8:20】
③西多賀【7:10】=長町【7:20】=南仙台【7:35】=名取【7:45】
=岩沼駅【8:00】=逢隈【8:20】=白石【9:00】■出発日 8月11日(木・祝)
■旅行代金 5,600～7,100円/入浴料込み(会員500円引き)
■最少催行人員 各乗車コース15名 ■食事条件 無し
◆約5Km・約1時間30分 標高差約60m ◆難易度 ★★★

旬を楽しむバスツアー

■福島県・福島市

季節のフルーツ食べ放題と
飯坂温泉でご入浴

7・8月は桃、9月はぶどう狩りをお楽しみ下さい。

添乗員
同行■出発日 7月21日(木)/31日(日)/8月11日(木・祝)/25日(木)/9月4日(日)/22日(木・祝)
■旅行代金 8,400円～(会員500円引き) ■食事条件 昼1回 ■最少催行人員 35名

■行程

泉中央【8:00】=仙台【8:30】=長町【9:00】
=あづま果樹園【フルーツ狩り食べ放題を
お楽しみ下さい】=アンナガーデン=飯坂
温泉くつろぎの宿=はなたき【昼食・温泉入
浴をお楽しみ下さい】=コラッセ福島【買
物】=長町=仙台【18:00頃】=泉中央

■岩手県・平泉町

世界遺産 平泉中尊寺秘佛御開帳と絶景!
登録5周年 国指定名称・猊鼻溪舟くんだり■出発日 8月27日(土)/9月10日(土)/23日(金)/10月15日(土)・23日(日)
■旅行代金 8,800円～(会員500円引き) ■食事条件 昼1回 ■最少催行人員 35名
添乗員
同行

■行程

仙台【8:30】=中尊寺【御開帳中の秘佛「一字
金輪仏頂尊」のご参拝や金色堂を現地案内
付でご覧ください/約2時間】…平泉【昼食・
買い物】=毛越寺【自由参拝】=猊鼻溪【風光
明媚な景観を舟下りにてお楽しみ下さい】=
仙台【18:30頃】

■栃木県・日光市

江戸ワンダーランド
日光江戸村で遊ぼう!通行手形(村内フリーパス券)付!
約4時間の滞在時間で江戸時代へタイムスリップ添乗員
同行■出発日 7月18日(月・祝)/31日(日)/8月11日(木・祝)/20日(土)/9月19日(月・祝)/10月9日(日)
■旅行代金 9,500円～(会員500円引き) ■食事条件 昼食弁当 ■最少催行人員 35名

■行程

仙台【7:30】=【昼食は車内で
お弁当】=日光ろばた漬【買物】
=江戸ワンダーランド日光江
戸村【村内で過ごし下さい
/約4時間のご滞在】=仙台
【20:00～20:30頃】

■山形県・鶴岡市

仙台藩が舞台の映画「殿、利息でござる」
のメインロケ地をエキストラ出演者がご案内!

あの感動をふたたび!

スタジオセディック庄内オープンセットへ行こう!!

■出発日 7月30日(土)/8月11日(木・祝)/20日(土)/9月3日(土)/18日(日)/10月9日(日)
■旅行代金 8,700円～(会員500円引き) ■食事条件 昼1回 ■最少催行人員 35名
添乗員
同行

(C)2016殿、利息でござる製作委員会

■行程

仙台【7:30】=庄内観光物産館【昼食・買物】=ス
タジオセディック庄内オープンセット【映画「殿、
利息でござる」のメインロケ地を周遊バスにて
ご見学下さい。今回は特別に、実際に映画に出演
されたエキストラの俳優さんの案内付で廻り
ます。撮影当時のあんな話やこんな話など…
裏話が聞けるかも??/約3時間のご滞在】=仙台
【19:00頃】

■秋田県・秋田市

秋田竿灯まつり&真田ゆかりの お肌すべすべ!

由利本荘と秋田温泉

■出発日 8月3日(水)・泊2日 お申し込みは2名様より
■旅行代金 37,500円 4～6名様1室利用/3名様1室利用は、お一人様1,500円増し、2名様1室利用は、お一人様2,500円増し
(会員1,000円引き) ■食事条件 朝1、昼2、夕1 ■最少催行人員 20名
添乗員
同行

■行程

①仙台【7:30】=田沢湖畔=小京都角館【武家屋敷
街を自由散策】=秋田温泉さとみ【早目の夕食】
=秋田竿灯まつりを自由見学にてお楽しみ下さ
い。=秋田温泉さとみ【泊】
②ホテル【8:40】=由利本荘市【真田幸村の5女・お
田の方が嫁いだ亀田藩主・岩城家ゆかりの地を
散策・天鷲城など】=白瀬南極探検隊記念館【見
学】=にかほ【昼食・買い物】=仙台【19:00頃】