



# SUNSUNわくわくニュース

SUNクラブニュース(サークル・講座・旅行・コンサートお知らせetc)

2017年  
3月  
第83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

- ①企画参加券には有効期限が記載されていますが、実際には有効期限はありません。
- ②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。
- ③SUNクラブニュースの第4号(2004年3月号)を探しています。お持ちの方は事務局までご一報下さい。

## 「いきいきシニア初春のつどい」

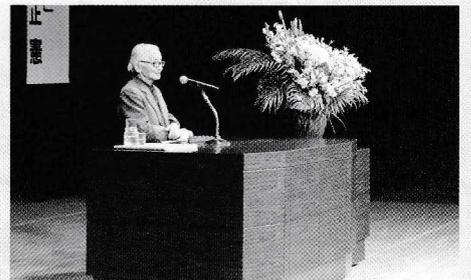
週末の雪もほぼ消えかけた1月19日に「いきいきシニア初春のつどい」は、822名のお客様を迎えて開催されました。第1部は「Sendai Sweet Jazz Unit」によるジャズ演奏で始まり、途中からダンスユニット「LaAH」がステージに上り盛大な拍手と喝采で大いに盛り上がりました。ダンスのお二人についてはニュースで告知していなかったため、会員さんにはサプライズだったようです。

「A列車で行こう」や「スイングしなけりゃ意味がない」といったスタンダードナンバーから始まり「小さな喫茶店」や「鈴懸けの径」などおなじみの曲に、折々に素敵なダンスが披露されました。

アンコールの「この素晴らしき世界」では伊藤さんのアームストロングをまねた素晴らしい歌声と、優雅なダンスで盛況のうちに幕を閉じました。

第2部は畑正憲さんによる講演です。「命に恋して」という題で、人間と動物の関わり方や、お互いの意思の疎通に必要な事、そしてお互い生きているもの同士の生きるという事の意味を教えられました。アンケートではオキシトシンのお話が好評でした。

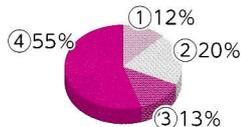
また、いろんな動物のまねなど畑さんがこれまでに経験してきた様々な楽しいお話であっという間の90分でした。※畑さんの講演内容やインタビューの様子は同封の「いきいきライブ宮城」の春号に掲載されていますのでご覧ください。



## アンケート

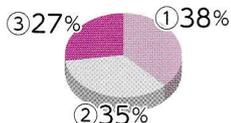
1. いきいきSUNクラブの感謝祭には今回で何回目ですか。

- ①初めて (12%)
- ②3回以上 (20%)
- ③5回以上 (13%)
- ④ほぼ毎回参加している (55%)



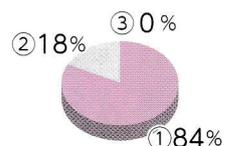
3. いきいきSUNクラブの会員になったきっかけを教えてください

- ①友人に誘われて (38%)
- ②会員勧誘案内をみて面白そうだったから (35%)
- ③その他 (27%)



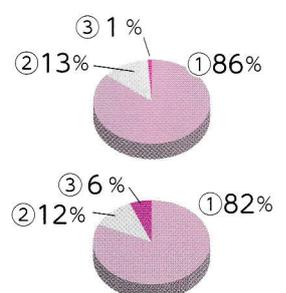
2. 次回も参加したいと思いますか。

- ①是非参加したい (84%)
- ②出演者による (18%)
- ③もう参加したくない (0%)



4. 今回の内容について

- 一部
- ①良かった (86%)
  - ②まあまあ (13%)
  - ③つまらなかった (1%)
- 二部
- ①良かった (82%)
  - ②まあまあ (12%)
  - ③つまらなかった (6%)



具体的なお意見についてはP2に掲載しておりますのでそちらをご覧ください。

## 「平成29年度活動方針」

平成29年度はこれまでの活動を継承しながら、更に皆さんに楽しんでいただける行事を実施して参ります。

感謝祭をはじめ皆様方からのアンケートや事務局へのご意見を参考に、可能な限り実施したいと思いますのでたくさんのご意見をお待ちいたします。

具体的には以下のような事を考えておりますので、皆様方のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。また、頂いたご意見には出来る限り回答を差し上げたいと思いますので、アンケートにはお名前や会員番号をご記入いただくと助かります。

- ①冊子「会員割引のご案内」は、昨年のアンケートの結果、利用率が芳しくないため廃止いたします。  
(現在のものは5月末まで利用できます。)
- ②趣味の講座はサークル活動では体験出来ないものを中心に実施していきます。調理教室、ポーセラーツ、その他。
- ③日帰りバス旅行は年間12回から15回にし、1回の募集人数も最大49名までとします。これまでより1.5倍以上の方が参加出来ます。
- ④3月に実施する「文化祭」をはじめサークルや個人の会員さん参加型の行事を実施していきます。
- ⑤いきいきライフみやぎの夏号は7月に、冬号は1月に、それぞれSUNSUNわくわくニュースと一緒に配送します。  
(春号と秋号はこれまで通りです)

## 感謝祭アンケート

- ・今回の司会の方のKYにはあきれました。開演前のくどい注意、ジャズの時も何回も舞台の袖に出てきてムードぶち壊し。カメラまで持って撮っているのには二度びっくりしました。次回は別の人を(黒田さん)
- ・司会の方が演奏中、出たり入ったり目障りでした。(匿名)
- ・プログラムに抽選番号が無かった(非常に不愉快)当たっていたかも? ジャズは年寄り向きでない。タンゴは良かった(懐かしい)2曲とも。畑氏の話は期待はずれ。(匿名)
- ・ダンスユニットLaAHのお二人のステージは思いがけずの参加で感動しました。ラテン・スタンダード共に踊りが素晴らしく、特にウインナワルツの創作は目を見張るようでした。今後の活躍に期待します。  
司会もvery goodでしたよ。LaAHのサインが欲しいです。写真も。(阿曾さん)
- ・年の初めに若さあふれる演奏、歌、ダンスに元気をいただきました。今年一年もいい年になりそうです。(庄司さん)
- ・入会して10年過ぎましたが今回のジャズ演奏と若い女性のダンスを企画していただき、日頃のストレス解消に最高でした。(高橋さん)
- ・Sendai Sweet Jazz Unitとても楽しかったです。ダンスも素敵でした。また是非お願いしたいと思います。畑さんのオキシトシンのお話とても参考になりました。やっぱり動物博士ですね、ありがとうございました。(匿名)

※上記のアンケートは抜粋です。ホームページには全文掲載しています。

※アンケートをご記入いただいた皆様に感謝申し上げます。

※今後とも皆様の忌憚りの無いご意見をお待ちしております。

## 「SUNクラブ杯パークゴルフ2017」

いきいきSUNクラブにはパークゴルフのサークルが2つあります。この度、交流を図るため、SUNクラブ会員さんと、宮城いきいき学園在校生・卒業生と一緒にパークゴルフ大会を開催いたします。

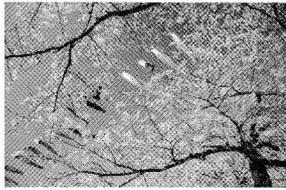
サークルに加入していないSUNクラブ会員さんも大歓迎ですので、奮ってご参加下さい。

- 実施日：平成29年5月19日(金) 雨天決行 受け付け 7:20~8:20
- 会場：やくらいパークゴルフクラブ
- 募集人員：160名 ※希望者多数の場合は先着順
- 参加費：1,500円(プレイフィー、参加賞、昼食代含む/事前入金)
- 表彰：優勝・準優勝・3位・飛賞・ブービー賞(各男女別)
- 締め切り：5月8日(月)まで振込完了のこと
- 申し込み：①サークルの方はサークル毎にとりまとめて事務局へお申し込み下さい。  
②一般の会員さん並びに宮城いきいき学園在校生・卒業生は電話で申し込み下さい。(SUNクラブ事務局022-223-1171)  
③参加費は事務局直接振り込みで、締め切り以降のキャンセルの場合の返金はありません。



## いきいきSUNクラブ「北上鬼の館と展勝地の桜を訪れる旅」

月日(曜)	行 程	
4月25日 (火)	仙台駅東口	仙台宮城IC
	古川IC	古川駅
	古川IC	長者原SA
	北上金ケ崎IC	北上展勝地 (昼食・サトーハチロー記念館・フリータイム)
	岩手ヤクルト工場	鬼の館 (自由見学)
	仙台駅東口	仙台宮城IC
	古川IC	古川駅
	古川IC	長者原SA
	北上金ケ崎IC	北上展勝地



今年の桜は北上市の展勝地でお楽しみ下さい。東北三大桜名所の一つで園内には150種類、約1万本の桜が咲き誇ります。お昼は二子芋コロック・展勝地餅・手打ち蕎麦をメインとした展勝地スペシャルランチをお召し上がりいただきます。※昨年10月に訪れた二子町で収穫された里芋を使用したコロックです。

今回は鬼の館とヤクルト工場も併せて訪れます。鬼の館は鬼をめぐる様々なことがらを調べ学ぶあう場として平成6年に開設されました。北上市民憲章に「あの高嶺鬼すむ誇り」と謳ったこの地の人々にとって鬼は祖霊であり幸せをもたらす善神でもあります。

最後は岩手ヤクルト工場を見学します。徹底した検査、管理体制のもと生産された製品は、北海道から関東エリアまで東日本全域をカバーし、毎日170万本出荷されています。

- 出発日: 4月25日(火)
- 参加費: 5,800円(会員限定)
- 募集人員: 49人 ※希望者多数の場合は抽選
- 締め切り: 4月4日(火)
- その他: 古川駅からも参加できます。

## いきいきSUNクラブ「小坂鉱山の往時を偲ぶ旅」

月日(曜)	行 程	
5月12日 (金)	仙台駅東口	仙台宮城IC
	長者原SA	紫波SA
	小坂IC	小坂鉱山事務所(見学・ドレス試着撮影別途720円)
	康楽館(芝居見物&幕の内弁当)	小坂鉄道レールパーク
	小坂IC	紫波SA
	長者原SA	仙台宮城IC
	仙台駅東口	仙台宮城IC



かつて鉱産額で全国一位にまでのぼりつめた小坂鉱山の全盛時代を偲ぶ旅に出かけませんか? 明治38年に建設された「小坂鉱山事務所」は、生きた文化遺産です。およそ一世紀という時を経て、平成9年まで現役事務所として利用されてきました。まさに日本で一番の大鉱山のシンボルでした。建設当時から明治のオフィスの代表する建造物として注目を集め、遠くから来訪する見学者も多かったといわれています。玄関ホールの上段階段をはじめ建築的にも高く評価されています。

鉱山で働く人たちの唯一最大の娯楽が芝居見物でした。「康楽館」は明治43年に小坂鉱山の福利厚生施設として建設されました。二階建てで、定員約800人(当時)で正面のイギリス下見板張りの外壁と装飾、客席部の天井に洋風意匠が見られますが、花道、廻り舞台など江戸期に成立した芝居小屋の形式を伝える和洋折衷の様式を持っています。

また、ここで産出された鉱石を奥羽本線の大館駅まで運ぶために建設されたのが「小坂鉄道」です。明治42年に営業を開始し明治末期には小坂鉱山が鉱産額日本一となる礎を築きました。現在その一部の跡地をレールパークとして保存しています。

- 出発日: 5月12日(金)
- 参加費: 7,600円(会員限定)
- 募集人員: 47名 ※希望者多数の場合は抽選
- 締め切り: 4月12日(水)
- 小坂鉱山事務所ではドレスの試着ができます。(別途720円要)

## いきいきSUNクラブ「諸橋近代美術館と初夏の裏磐梯を楽しむ旅」

月日(曜)	行 程	
5月30日 (火)	仙台駅東口	岩沼駅
	白石IC	国見SA
	福島IC	諸橋近代美術館
	裏磐梯レイクリゾートホテル(昼食、入浴、松原湖散策、買物)	磐梯山噴火記念館... 3Dワールド
	福島IC	国見SA
	白石IC	岩沼駅
	仙台駅東口	岩沼駅



シュールレアリスムの代表的美術家サルバドリー・ダリの所蔵で有名な諸橋近代美術館と初夏の裏磐梯を訪れます。裏磐梯ではレイクリゾートホテルで昼食をいただき、その後温泉や松原湖の散策を楽しんでいただけます。もちろんショッピングもお楽しみいただけます。

最後に磐梯山の噴火の歴史を学んでいただき、3Dワールドのシアターで噴火の様子をビジュアルで体験していただけます。

裏磐梯の新緑と諸橋近代美術館、食事、散策を楽しんでいただくツアーです。

- 出発日: 5月30日(火)
- 参加費: 7,300円(会員限定)
- 募集人員: 49人 ※希望者多数の場合は抽選
- 締め切り: 5月8日(月)
- その他: 岩沼駅からも参加できます。

浜人の叫ぶ濁声や売初  
母の手の震え愛しむ初湯かな  
氷上の渦の余情やフイギニアの舞

- 例会/4月28日(金)、5月26日(金)
- 会場/仙台市市民活動サポートセンター
- 3階研修室2(青葉区二番町4丁目)
- 会費/月会費1,500円
- (別途入会費5,000円)
- 指導/佐藤さきみこ
- 問い合わせ/阿部022-276-2366



### SUN CLUB 俳句会

市販のペットボトルに載せられていた小学生の俳句が、さうわ、わかる、わかる、透き通って来ます。ご一緒に、感、感心頻りです。緒現と句が、会を楽しみます。ご一緒に、新句会が、募集集中です。

恵子  
ツ子  
れ子

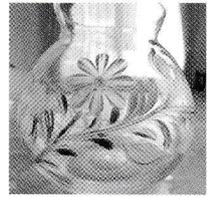
- 例会/4月6日・20日、5月4日・11日(各木曜)
- 会場/仙台市福祉プラザ9階和室(青葉区五橋)
- 会費/月額3,000円
- 指導/小野寺静子(岳風流)

会員はそれぞれ習得した吟を1人で(独吟)、3人(連吟)、または全員で(合吟)と吟の仲間たちと機会あるごとに舞台上に立ち、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ッキリ!と楽しんで2時間をすごしています。お気軽にご参加ください。



### SUN CLUB 詩吟 de 楽しく

# SUN トールペイントサークル



トールペイント写真 (講師作品)

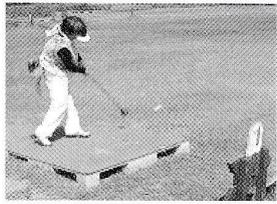
身近な生活小物(木、布、紙、硝子素材)に用意してある図案を写し、主に花などを描いて楽しみます。初心者の方は

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／4月14日・28日、5月12日・26日 10時～12時
- 会場／仙台市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) ※別途材料費要
- 定員／先着10名
- 指導／八島てい子

# 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／4月7日・21日、5月5日・19日 毎月第1・3金曜日 9時30分集合、10時スタート
- 会場／やくらいパークゴルフ場
- 参加費／各回600円
- 問い合わせ／川村宅 0224-86-2115

# SUN 着物着付け教室 桜会



着物での外出に良い季節になりました。初心者の方や以前に習ったがもう一度習いたい方、是非見学にいらして下さい。

- 例会日／4月12日 10時～12時・25日13時～15時、5月19日・31日 13時～15時
- 会場／エルパーク仙台5階・和室1(二越となり)
- 会費／1回1,000円(要維持費)
- 持参いただくもの／着物・帯・小物類など一式(不明な点はご連絡下さい)
- 講師／伊藤眞知子
- 連絡先／090-1397-4316

# 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／総合初級・毎週水曜日10時～12時 毎週木曜日13時～15時 毎週木曜日10時～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

# 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が途中入会も可能です。また、継続参加も可能です。初心者の方へも丁寧に指導しておりますので、お気軽に参加ください。

- ※及川先生は4月から月に1回出席して指導予定です。
- 例会／4月3日・10日、5月1日・15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
- 募集人員／若干名
- 指導／及川亮

# SUNクラブ うたぞえ喫茶

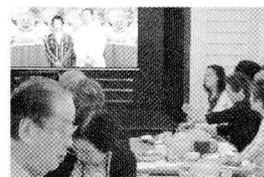
毎月第3火曜日、昔の若者(60代・70代)が30人くらい集まりなつかしの歌を歌っております。



- 時間がありましたらぜひお出掛け下さい。
- 例会／4月18日、5月16日(毎火曜)
- 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(ワンドリンク付)
- 連絡・問い合わせは／世話人 伊藤しもこ 080-6016-9219

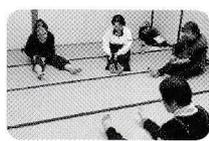
# いきいきSUNクラブ カラオケ交流会

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／4月12日・26日、5月10日・24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
- 世話人代表／近澤寛造
- ツポとツポを結び一経路一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特別にお勧めです。どうぞお気軽にお越しください。
- 例会日／4月4日・18日、5月9日・16日 各火曜日14時～15時30分
- 会場／エルパーク仙台5階 和室2
- 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 リンパストレッチ サークル

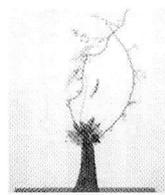




### SUNハーモニー 女声コーラス

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／4月6日・13日・27日、5月11日・18日・25日、13時から15時
- 会場／仙台市民会館第一 教養室
- 会費／各月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 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？玄關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。お気軽にどうぞ参加ください。男性の方も歓迎です。

- 例会日／Aコース4月4日・18日、5月2日・16日、Bコース4月11日・25日、5月9日・23日、各火曜日10時から17時の間で1時間程度、時間は自由です。
- 会場／大正園おけいこ教室 (仙台市青葉区中央1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・花器などは準備しております。エプロン、お持ち帰り用花袋はご持参下さい。
- 講師／華道家元池坊いけばな教授 樋口富子

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。毎回レパトリーを増やしながらか楽しく練習しています。初心者大歓迎です。1度見学にお越しください。

■例会／4月7日・21日、5月19日・26日 13時30分から16時

■会場／通町コミュニティセンター

■会費／各月3,000円

■入会教材費／2,000円

■指導・問い合わせ／田村春仁  
TEL 022-248-8088  
/070-5333-9887



### 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／毎月第2・第4木曜日：4月13日・27日、5月11日・25日 13時から開始
- 会場／タイトーステーション仙台バガロポリス店 (太白区西多賀5-24-1)
- 参加費／1,000円 (貸靴360円各回)

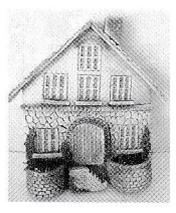
### SUN 手品教室

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／4月13日・27日、5月25日 (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／八巻はつし

### SUN まづい女の会



4月から6月にかけて家の形の壁掛けを作ります。4月と5月で製作し6月に色塗りを仕上げます。

- 例会／4月21日、5月19日 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1,500円 (材料費込み)
- 募集人員／若干名
- 講師／木村文子

### SUN 筆ペン字・ペン字サークル



- 例会／4月4日・5日・6日・18日・19日・20日、5月2日・3日・4日・16日・17日・18日、各コース共11時～16時30分
- 会場／春日神社集会所 (仙台メディアテーク裏)
- 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
- 090-2364-3663

### SUN ABC 英語 DEF 愛好クラブ

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。



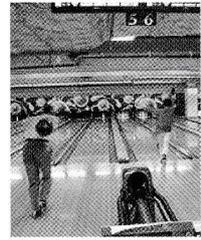
- 例会／月曜コース・毎週月曜日14時から16時、火曜コース・毎週火曜日14時から16時
- 会場／仙台市民活動サポートセンター3階研修室 (青葉区一番町)
- 会費／月会費3,000円
- 講師／谷津秀治
- 連絡先／080-5220-8905 (事務局)

### SUN 絵のようすーと倶楽部

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めます。初めての方へも丁寧に指導しております。興味のある方は一度お越しください。

- 例会／4月4日・5日・6日・18日・19日・20日、5月2日・3日・4日・16日・17日・18日、各コース共11時～16時30分
- 会場／春日神社集会所 (仙台メディアテーク裏)
- 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
- 090-2364-3663

# SUN 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／毎週木曜日(祝日の場合は休会) 10時から12時

会場／ボウル・サンシャイン富谷店 (富谷町ひより台2丁目・西友富谷ショッピングセンター2階)

参加費／1,000円(貸靴300円各自)

# いきいきSUN 蔵蔵 パークゴルフ同好会



今年の例会は3月8日(水)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／4月11日・21日、5月9日・20日・28日 受付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

問い合わせ／

沼倉携帯090-2988-7537

# 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すごしましょう。

例会／4月6日・13日・20日・27日、5月11日・18日・25日(毎木曜日) 10時～17時

会場／万里(青葉区中央2-1-27野村證券隣ビル4階)

会費／各回1,350円

※食事付き、食後にコーヒーと3時に飲み物付き。

※前々日までに事務局に連絡下さい。先着順。

問い合わせは／

事務局022-79716079

# 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、ツボ刺激やマツサージ、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／4月11日・18日・25日、5月9日・16日・30日(各火曜) 10時30分～11時45分

会場／エルパーク仙台5階和室またはフィットネススタジオ

会費／月3回4,000円

募集人員／10名

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 長勢幸香

問い合わせ先／SUNクラブ事務局

# SUN 健康ふぎやサークル



「ふぎや」は楽しく簡単に誰にでもすぐにできて、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。

例会日／会場 中山サークル／中山北集会所 毎月第1・第3金曜日13時から15時30分

黒松サークル／黒松生協または黒松市民センター 毎週木曜日14時～16時 荒井サークル／荒井生協または七郷市民センター 毎週木曜日10時～12時

※多々会場の変更がありますので、特に新しい方やしばらくお休みの時などは、必ず平定まで問い合わせください。

参加費(各回)／会員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／たじみ先生 060-5881-0580 Email:framo\_ls@docomone.jp

# SUN 民謡サークル 萩の会

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「さんさ時雨」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／4月12日・26日、5月10日・24日(予定) 13時～15時

会場／宮城野区中央市民センター3階和室

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 上野倉蔵 090-77969-7267



# 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／4月10日(月)・24日(月) 10時～12時

5月15日(月)・29日(月) 9時50分～11時50分

会場／4月(株)咲久沙研修室 5月・東京工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 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。

例会／4月11日・25日、5月9日・23日 各火曜日10時～12時

会場／エルパーク仙台 5Fフィットネススタジオ

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 田崎眞喜子

その他／水分補給のため飲み物をご持参ください。



## 石川さゆり コンサート2017 宮城公演

堂々たる風格と艶やかさ！女性演歌歌手のトップをゆく、石川さゆりのコンサート

- 実施日：6月24日(土) 開演17:30
- 会場：東京エレクトロンホール宮城
- 入場料：S席7,000円(会員1,300円引き)  
※未就学児入場不可。  
※今回の先行は17:30公演のS席のみとなります。
- 頒布：30枚 ※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：4月7日(金) ※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：(株)キョードー東北



- 例会／4月25日、5月23日(火曜) 13時
- 30分～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



ラフターヨガは誰にでもすぐ出来る笑い  
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  
話しながら花を咲かせます。笑いの仲間たちが  
あなたをお待ちしております。



## 会員さんの声

### ☆気になる新聞記事とサークル活動の効能

年明け早々、地方新聞に興味深い記事が載っていました。「高齢者は75歳から老年学会が見直し提案」のタイトルで10年前に比べ身体の動きや知的能力が5～10年若返っているとの事です。

1989年当時の厚生省が21世紀には元気なシニア世代が多くなる。元気高齢者のいきがい対策事業を推進するため省の外郭に「長寿社会開発センター」を設置、宮城県でも「宮城いきいき財団」を設立しいきいき学園やSUNクラブ等の事業を立ち上げました。

今から14年前SUNクラブの企画で「くりでんで行く酒蔵巡りツアー」に参加し、車内利き酒大会で盛り上がり未経験者10人程がパークゴルフをやろうと意気投合し、酒蔵の蔵を2つ重ねて命名したのが「蔵蔵会」です。

自然の中で身体を動かしてリフレッシュしたい、仲間と語り心豊になりたい、そんな思いをかなえてくれるのがパークゴルフです。

ひとりでも多くの方がパークゴルフに親しみ日々の活力を培い若返って欲しい、そんなアナログ人間のつづやきを胸に、今日も自然の恵みに感謝しつつ芝生を踏みしめています。

(蔵蔵会会長 沼倉知宏)

いつもSUNクラブニュースが届くのを心待ちにしております。今回はどんな企画があるのかしら？ とワクワクしながら封を開けます。ラフターヨガに参加していますが、最初の頃は恥ずかしさも笑いもぎこちなかったけど・・・

でも、回を重ねるごとに仲間の気心も知れて打ち解けるようになり、どんどん本物の笑いへと変化していきました。

十二月の例会は市民センターを飛び出してカラオケ大会。大きな声で歌って大きな声で笑って、ヤッター、ヤッター、イエーっ!!

※当日の写真は上のサークル紹介に載っています。

(仙台市 菊地さん)

## いきいきSUNクラブ サークル紹介

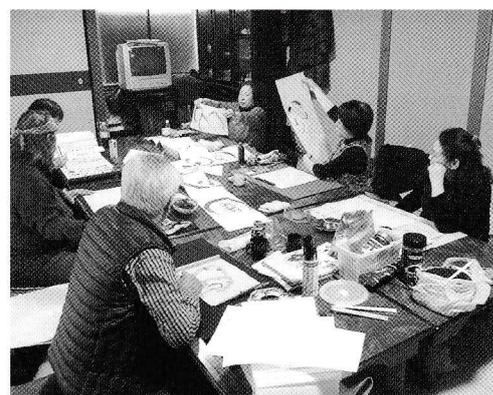
## 遊墨アート

今回ご紹介するのは「遊墨アート」の皆さんです。春日神社の集会室で約10名の皆さんで墨を使用して絵や文字のアートを楽しんでいます。

水墨画や書と違って決まった型にはまらず、会員の方々は自由な表現で独自の世界に遊んでいました。

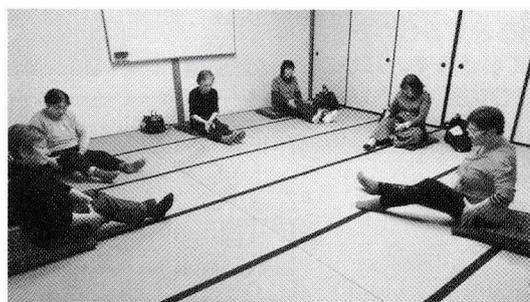
新しい方で数年から長い方は10数年ほどやっており、皆さん一回の集まりで10枚くらい描いているそうです。三浦先生は皆さんの作品にそれぞれコメントして楽しい作品になるように指導しておられました。

※詳細はP5のサークル案内を参照願います。



## いきいきSUNクラブ サークル紹介

## ルーシーダットン



らくらくストレッチ&骨盤調整を目的としたルーシーダットンは、つぼとつぼを結ぶ「経路」をタイ式ストレッチで刺激するリンパストレッチです。

お邪魔した日は5名のメンバーが佐々木先生の指導のもと、足指のマッサージから徐々に体の中心に向けてストレッチを行いました。

少し前に腰を痛めた方がおり、痛みを和らげるのに効果的なストレッチもあるようで、おしゃべりをしながら楽しく過ごしていました。

「ルーシーダットン」という名前がなかなか浸透しなくて会員募集が進まないというのでサークルの名称を「リンパストレッチ」に変更します。

※詳細はP4のサークル案内を参照願います。

# 知事公館でお花見しましょう \ (^o^) /

皆さんは知事公館に行ったことがありますか。意外と知られていませんが見学だけだと無料で入れるんですよ。知事公館は元禄8年(1695年)四代藩主伊達綱村の家臣田村内蔵允顕行が、藩主の命により現在の知事公館のところに邸宅を普請したのが始まりです。

中には洋室の他に和室や貴賓室もあり、自由に見学することが出来ます。今回は洋室2部屋と庭園をSUNクラブで貸しきってお花見を楽しみます。

知事公館の桜は種類が豊富で、約3週間くらい楽しむ事が出来ますので、天気によければお庭で弁当をいただきながらお花見を楽しめます。

- 実施日：1班/平成29年4月18日(火) 11:00~14:00 2班/平成29年4月19日(水) 11:00~14:00
- 会場：宮城県知事公館 仙台市青葉区広瀬町5番43号 仙台市営バス「交通局大学病院前」より徒歩約5分
- 参加費：2,000円(お花見お弁当付き) ■募集人員：各班25名(会員限定)
- 締め切り：4月7日(金) ※申込多数の場合は抽選
- その他：現地集合・現地解散/雨天決行/飲み物は各自お持ち込み下さい。

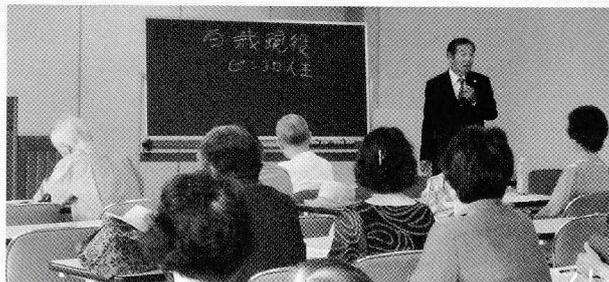


## 教養講座 『最後まで自宅で暮らすには』

中高年の7割強の方が住み慣れた自宅で、最後まで暮らす事を希望しています。実際にはSUNクラブの会員さんでも元気に過ごされている方が大勢いらっしゃいます。

生涯現役でいることがピンコロ人生を可能にすると言われてしています。年齢が上がるほど体の機能は衰えてきますので、中高年ほど身体を動かしていないとボケるそうです。

最後まで住み慣れた自宅で暮らすには、どんな生活をすればいいのか一緒に考えてみましょう。



- 実施日：平成29年6月1日(木) 13:30~15:00
- 会場：東京エレクトロンホール 4階401会議室
- 参加費：会員・非会員ともに無料 ■募集人員：50名
- 締め切り：4月11日(火) ※申込多数の場合は抽選(会員優先)
- 講師：鹿郷健二(ヒューマンサポートカキョウ主宰)

## 教養講座 『防犯は鍵掛けから』

宮城県の空き巣による年間の被害件数は、全国で9番目(ホームセキュリティ調べ)で全国平均を大きく上回っています。ちょっとそこまでだからと鍵を掛けないで外出したり、鍵を掛けていても、鍵を郵便受け等に隠したりして被害に遭っている場合も多いそうです。

空き巣の件数は都市部・郊外ともに、年々減少しているものの被害額は相当なもので、特に高齢者は現金を自宅に持っている場合が多く空き巣に狙われやすいようです。

今回の講座では施錠を中心に、このような被害から大切なものを守る事を、防犯設備士の成田氏に詳しく教えていただき犯罪のない平和な街づくりを考えてみましょう。

- 実施日：平成29年5月10日(水) 14:30~15:30
- 会場：仙台市福祉プラザ 11階第1研修室 ■参加費：会員・非会員ともに無料
- 募集人員：50名 ■締め切り：4月26日(水) ※申込多数の場合は抽選(会員優先)
- 講師：成田敦氏(防犯設備士)



## 教養講座 『デジタル終活』

最近、終活という言葉が会員さんの方々から聞こえてきます。身の周りを整理して人生の終わりを考えることを通して、自分を見つめ今をよりよく自分らしく生きるための活動を言うようです。

今回の講座は、その中でも目に見えないもの「デジタル」について生前整理を行おうとするものです。まずはご関心を持って頂くことから始め、デジタルをアナログ化して効率よく進めていきます。パソコンに不慣れな方でも大丈夫!楽しくご参加いただけますので、興味のある方はぜひ遊びに来て下さい。

- 実施日：平成29年4月24日(月) 13:30~14:30
- 会場：仙台市福祉プラザ10階第3研修室
- 参加費：会員・非会員ともに無料 ■募集人員：20名
- 締め切り：4月12日(水) ※申込多数の場合は抽選(会員優先)
- 講師：小山哲明氏(パソコン診断士・終活カウンセラー・遺品整理士)



あなたがしもの時、パソコンやスマホはどうなるの?



今のデジタル社会は、家族や友人の死に備えなし!

サンリオピューロランド25周年記念作品  
サンリオファミリーミュージカル  
「ハローキティのドリームトラベラー」

- 実施日：5月21日(日)  
開演 1回目11:00～ 2回目14:00～
- 会場：多賀城市民会館大ホール  
(多賀城市文化センター内)
- 入場料：全席指定2,500円(会員700円引き)  
※2歳以下ひざ上無料、但しお席が  
必要な場合は有料(1,800円)
- 頒布：各回30枚(会員1名につき3枚まで可)  
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：4月18日(火)  
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：(株)トップアート



©76,93,96,99,01,17, SANRIO CO.,LTD. APPROVAL NO.SP571567

「浅野祥」

天才三味線プレイヤーの、デビュー10年の特別公演!!

- 実施日：4月15日(土) 開演17:00～
- 会場：日立システムズホール仙台  
(仙台市青年文化センター)シアターホール
- 入場料：全席指定5,000円  
(会員700円引き)
- 頒布：30枚  
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：3月31日(金)  
※締め切り後のキャンセルは  
出来ません。
- 協力：(株)ニュース・プロモーション



多賀城市文化センター開館30周年記念公演

「笑いイチ」 笑

- 実施日：6月10日(土)  
開演 1回目12:00～ 2回目15:00～
- 会場：多賀城市民会館大ホール  
(多賀城市文化センター内)
- 入場料：全席指定3,600円(会員700円引き)  
当日4,000円
- 頒布：各回30枚 ※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：4月24日(月) ※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 出演者：サンドウィッチマン、U字工  
事、じゅんいちダビッドソン、  
ロケット団、カミナリ、ほか
- 協力：多賀城市文化センター



「鼓童プレミアム企画」  
坂東玉三郎がいざなう鼓童の世界

- 実施日：6月7日(水) 開演～18:30
- 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900円引き)  
※未就学児童入場不可
- 頒布：20枚 ※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：4月20日(木)  
※締め切り後のキャンセル  
は出来ません。
- 協力：(株)トップアート



「市川由紀乃ソロコンサート」  
仙台初講演

- 実施日：6月19日(月)  
開演14:00～
- 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900円引き)
- 頒布：20枚  
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：4月25日(火)  
※締め切り後のキャンセルは  
出来ません。
- 協力：世界芸能(株)



WAHAHA本舗全体公演

「ラスト3～最終伝説～」

久本雅美・柴田理恵が笑いとお届け!

- 実施日：6月22日(木) 開演18:30～
- 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)  
未就学児の入場はご遠慮願います。
- 頒布：30枚 ※申込み多数の場  
合は抽選
- 締め切り：3月31日(金)  
※締め切り後のキャンセル  
は出来ません。
- 協力：(株)ニュース・プロモーション



「三山ひろし コンサート2017」  
～演歌の夜明け～

- 実施日：7月22日(土)  
開演14:00～
- 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900円引き)
- 頒布：20枚  
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：4月28日(金)  
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：世界芸能(株)



「桂文枝独演会」

芸能生活50周年 ～感謝を込めて～

- 実施日：6月26日(月)  
開演14:00～
- 会場：東京エレクトロンホール  
宮城
- 入場料：特等席4,500円  
(会員800円引き)
- 頒布：20枚  
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：4月28日(金)  
※締め切り後のキャンセル  
は出来ません。
- 協力：世界芸能(株)



なよし地球

宮交観光サービスがおすすめする  
旬なバスの旅●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。

## 旬を楽しむバスツアー

全行程添乗員同行します

## ■福島県・いわき市 日帰り

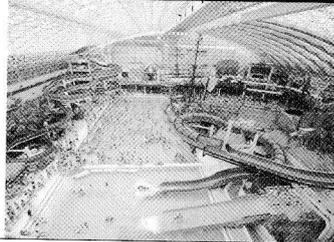
旬のいちご狩り食べ放題とスパリゾートハワイアンズたっぷり5時間滞在  
春休み特別企画! いちご狩り食べ放題とハワイアンズ入場料込み

■出発日 4月2日(日)、15日(土)

■旅行代金 8,500円(会員500円引き)

小学生は、お一人様300円引き。幼児は、500円引き、  
座席のみ利用の場合は5,000円引き。

■食事条件 食事なし ■最少催行人員 35名



## ■スケジュール

仙台【7:30】=仙台長町IC=<HW>=いわき四倉IC=【9:30】いわき(いちご狩り園内食べ放題をお楽しみ下さい)  
【10:30】=【11:00】スパリゾートハワイアンズ(入場料込み、たっぷり5時間滞在)  
【16:00】=いわき四倉IC=<HW>=仙台長町IC=【18:30頃】仙台

## ■宮城県・白石市 日帰り

## 宮城蔵王きつね村へ行こう!

白石名物うーめんランチ・宮城名物ずんだ餅付!

■出発日 4月2日(日)、15日(土)、23日(日)

■旅行代金 6,500円(会員500円引き)

■食事条件 昼1回付 ■最少催行人員 35名



## ■スケジュール

仙台【10:00】=白石【11:00】=白石市内(名物うーめんのご昼食)=宮城蔵王きつね村(村内見学/たっぷり2時間ご滞在)=蔵王酪農センター(チーズ製品の買物)=白石【16:00頃※降車可能です】=仙台【17:00頃】

## ■福島県 日帰り

## 三春の滝桜と桃源郷「花見山公園」

■出発日 4月7日(金)、11日(火)、13日(木)  
15日(土)、17日(月)

■旅行代金 7,200円(会員500円引き)

■食事条件 昼1(弁当1)回付 ■最少催行人員 35名



## ■スケジュール

泉中央【9:00】=仙台【9:30】=長町【10:00】=【昼食は車内でお弁当】=三春の滝桜(お花見/約1時間30分)=花見山公園(お花見/約2時間)=各地(仙台18:30頃)

## ■宮城県・蔵王町 日帰り

みやぎ蔵王雪の壁ウォークと  
県南サクラミステリー蔵王エコーライン開通直前の道路を歩いて  
「雪の壁」を体験しよう!

■出発日 4月16日(日)

■旅行代金 6,480円(会員500円引き)

■食事条件 昼1(弁当1)回付 ■最少催行人員 35名



## ■スケジュール

仙台【8:00】=白石蔵王駅(9:00頃※乗車可能です)=蔵王こけし館(見学)=大黒天駐車場…開通前の蔵王エコーライン雪の壁ウォークをお楽しみ下さい。往復2Km。現地会場ではホットスープや玉こんにゃくのお振舞など!&gt;…大黒天駐車場=【昼食は車内でお弁当】=見頃を迎えた県南の桜の名所をご案内します。行き先は当日のお楽しみ!?=白石蔵王駅【17:00頃※降車可能です】=仙台【18:00頃】

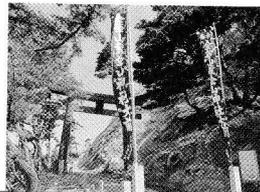
## ■宮城県・石巻市・女川町 日帰り

## 開運招福! 金華山黄金山神社参拝と女川の旅

■出発日 4月11日(火)、5月9日(火)、21日(日)、6月24日(土)  
7月16日(日)、8月9日(水)、23日(水)

■旅行代金 8,800円(会員500円引き)

■食事条件 昼1(弁当1)回付 ■最少催行人員 35名



## ■スケジュール

仙台駅東口【8:30】=女川観光棧橋～金華山(黄金山神社参拝や島内散策など約2時間)～女川観光棧橋=女川駅前フリータイム(シーパルピア女川・ハマテラスでの買物やゆぼっぽでのご入浴/約1時間)=蒲鉾本舗高政(手焼)=仙台駅東口【18:30】

## ■宮城県・山元町 日帰り

みやぎで“キレイ”を見つけよう!  
美らくるツアー

■出発日 5月9日(火)、15日(月)

■旅行代金 8,900円(会員500円引き)

■食事条件 昼1回付 ■最少催行人員 35名



## ■スケジュール

仙台駅東口【8:30】=GRA ICHIGO WORLD(いちご狩り食べ放題&amp;マイプラチナイチゴを探そう!)=亙理町中町地区(和小物Watarisや豆達人で買物タイム)=東京第一ホテル岩沼リゾート(ヘルシーランチ)=金蛇水神社(藤・牡丹の花観賞、自由散策)=坊ちゃん石鮎名取工場(工場見学)=仙台駅東口【18:00頃】

※今回はみやぎあるけあるけ大会はありません。