



# SUN SUN 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  
11月  
第87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 締め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。
- ③ SUN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。
- ④ 新規会員紹介キャンペーン(行事優先参加券贈呈)について好評のため期間を12月末日まで延長いたします。新規会員さんの紹介をお願いいたします。

## 2018 会員感謝イベント いきいきシニア初春のつどい

- 日 時：平成30年1月17日(水) 13時開演・16時終演
- 場 所：東京エレクトロンホール宮城
- 募集人員：会員1,000名/先着順で会費無料です  
非会員200名/先着順で賛助会費1,000円頂戴します。
- 受付方法：会 員/電話にて受付022-223-1171  
非会員/郵便振替口座「02200-6-37674」、「加入者名いきいきSUNクラブ」にお一人1,000円を振り込んで下さい。後日聴講券を送付します。  
その際通信欄に「初春のつどい」と記入して下さい。
- 締め切り：非会員のみ1月10日(水)17時 ※会員は前日まで受け付けます。
- 会員の方は会員カードで、非会員の方は後日送付の聴講券で入場していただけます。  
※二部終了後、舞の海秀平さんへ会員の代表の方から花束を贈呈していただけます。希望の方は申込時にお申し出下さい。  
希望者多数の場合は抽選となります。



### コンサートの部：尾澤香織さんと杜の仙台木管五重奏団&弦楽四重奏団



#### 【プロフィール】

ピアニスト尾澤香織さんと音楽仲間の仙台木管五重奏団&杜の都弦楽四重奏団によるクラシックを中心にしたコンサートを楽しんでいただけます。尾澤さんは宮城学院女子大学音楽科卒業、同大学音楽科研究生修了。現在NHK仙台少年少女合唱隊、いずみオッチェンコール、仙台オペラ協会等のピアニストとして活躍中です。

仙台木管五重奏団は、2001年に結成され、フレンチバソン(フランス式ダブルリード使用の低音楽器：ファゴットとは似て非なる物)を使用する事により、より本格的なフランス音楽の演奏を可能にしました。宮城県文化

振興財団主催のアウトリーチコンサートで数多くの学校で演奏しているほか県内の様々なイベントで演奏を披露しています。



杜の弦楽四重奏団は2007年に仙台と福島 of 弦楽器奏者により結成され、2008年より「杜の室内楽」と題するシリーズを開始し仙台市民より好評をいただいています。また、尾澤香織さんと杜の弦楽四重奏団&仙台木管五重奏団と一緒に演奏するのは稀な事ですので、弦楽器と木管楽器の雅なアンサンブルをお楽しみ下さい。

曲はクラシックを中心に初春らしい、そして皆さんもよく知っている曲をたっぷりお届けします。



### 講演の部：舞の海秀平氏「小よく大を制す」



#### 【プロフィール】

1968年2月17日生まれ。日大相撲部にて活躍。山形県の高校教師の内定が決まっていたにもかかわらず、周囲の反対を押し切って、夢であった大相撲入りを決意。新弟子検査の基準(当時)の身長に足りなかったため、頭にシリコンを入れて新弟子検査に合格。角界最小の身体ながら、「猫だまし」、「八艘飛び」などファンを驚かせる数々の技をくりだし、「技のデパート」の異名をとる。1999年11月の引退までに、技能賞を5回受賞。

現在は、NHK大相撲解説者などをつとめるほか、テレビ・ラジオなど幅広く活躍中。生まれ故郷の青森県鰹ヶ沢町の「ふるさと大使」。2011年より近畿大学経営学部客員教授に就任。

## いきいきSUNクラブ「伊達政宗生誕450周年の旅」

月日(曜)	行 程
12月13日(水)	仙台駅東口——青葉城址.....青葉城展示資料館——みちのく伊達政宗歴史館(昼食・見学・買物)—— <small>9:00 9:30 10:20 11:30 13:00</small> ——旧有備館(自由見学)——あ・ら・伊達な道の駅(買物)——古川駅——古川IC—— <small>14:00 14:30 14:40 15:00 15:30 15:45</small> ——泉IC——泉中央駅——仙台駅東口 <small>16:05 16:15 16:55</small>



今年は伊達正宗公生誕450年にあたり、仙台市内はもちろん伊達正宗公ゆかりの地では様々なイベントが開催されました。SUNクラブでも年の締めくくりに当たりゆかりの地を訪れる旅を実施します。

はじめに青葉城址を訪れ展示資料館で往時の青葉城を偲んでいただきます。青葉城は慶長年間に伊達政宗が築城し、幾度となく地震などによる損害を受けながらも修復を繰り返し、奥羽列藩同盟盟主として戊辰戦争を経るも、一度も戦火に見舞われることはなかったが、明治初期から大正にかけて大半が失われ昭和20年の仙台空襲で消失しました。

次に訪れるのは松島に有る伊達政宗歴史館です。正宗の生涯や数々の功績が展示されています。見学の後はこちらで牡蠣づくしランチをいただきます。

最後は正宗が米沢城から豊臣秀吉の命により移転させられた岩出山を訪れます。後に伊達藩の学問所となった旧有備館とお庭を見学していただき、旅の最後を締めくくります。

- 出 発 日：12月13日(水)      ■参加費：4,500円(会員限定)
- 募集人員：45人    ※希望者多数の場合は抽選      ■最小催行人員：35名
- 添 乗 員：全行程同行します。      ■利用予定バス会社：仙台泉観光バス
- 締め切り：12月1日(金)      ■その他：古川駅・いづみ中央駅で降車出来ず(乗車は不可)

## いきいきSUNクラブ「南三陸と登米の旅」

月日(曜)	行 程
1月24日(水)	仙台駅東口——仙台港北IC——志津川IC——南三陸ポータルセンター(語り部さんのガイドで震災遺構視察)—— <small>8:30 10:25 11:35</small> ——南三陸さんさん商店街(買物、自由散策)——南三陸学びの里「いりのや」(昼食)——志津川IC——登米IC—— <small>11:45 12:25 12:40 13:20</small> ——とよま観光物産センター(教育資料館、自由散策)——登米IC——仙台港北IC——仙台駅東口 <small>13:50 14:50 16:30</small>



今年3月3日にオープンして話題になりました「南三陸さんさん商店街」と、語り部さんのガイドで東日本大震災の遺構等を視察します(旧防災庁舎・戸倉公民館等)。日々復興しつつある南三陸町ですが震災の恐ろしさを伝える遺構も残っています。

昼食は三陸の海の幸をふんだんに使った海鮮丼を召し上がっていただき、最後に宮城の明治村登米町の散策を楽しんでいただきます。(教育資料館のみ全員で見学し、その後自由散策とします)

- 出 発 日：1月24日(水)      ■参加費：5,500円(会員限定)
- 募集人員：49人    ※希望者多数の場合は抽選      ■最小催行人員：35名
- 添 乗 員：全行程同行します      ■利用予定バス会社：仙台泉観光バス
- 締め切り：12月19日(火)

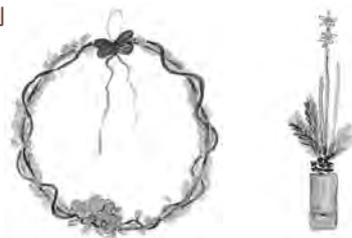
## クリスマスリース&ミニお正月飾り作成講座

☆今年クリスマスリースを作ります。素敵なクリスマスリースを作って玄関先に飾りましょう。一緒にミニお正月飾りも作成しますのでたくさんの方の参加をお待ちします。

たくさんの方々の参加をお待ちしています。

- 実 施 日：12月21日(木) 13:30～16:00
- 会 場：東京エレクトロンホール401 会議室
- 参 加 費：2,500円(会員限定)
- 募集人員：30名 ※希望者多数の場合は抽選
- 締め切り：12月8日(金)
- 講 師：SUNクラブいけばな講師 樋口富子氏

※作品例



※作品は変わる場合があります。

## 宮城いきいき学園 平成30年度学園生募集

生涯学習の場と地域におけるリーダー育成を目的とし、シニアカレッジとしての宮城いきいき学園平成30年度入学生を募集します。学習やスポーツ・文化活動を通して仲間とのふれあいを深め、明るく楽しい充実した学園生活を是非ご体験下さい。

①場 所／仙南校(仙台大学)、大崎校(パレット大崎)、石巻校(東松島市コミュニティセンター)、気仙沼・本吉校(旧(学習会場) 落合小学校)、登米・栗原校(登米市迫公民館)

②定 員／各校40名(定員を超えた場合は先着順)  
 ③学 年／2学年制      ④学 習 日／年間22回

⑤応 募 資 格／宮城県内在住のおおむね60歳以上の方

⑥入 学 金／5,000円      ⑦受 講 料／20,000円(年間)

⑧募 集 期 間／平成29年12月1日(金)～平成30年2月28日(水)

⑨資 料 請 求／宮城県社会福祉協議会 いきがい健康課 宮城いきいき学園事務局 (Tel.022-225-8477)



## 新春スペシャル講座 守屋周と見る大相撲名勝負

今年も昨年に引き続き東北放送アナウンサーの守屋周さんをお迎えし、新春スペシャル講座「守屋周と見る大相撲名勝負」を開催いたします。守屋さんが得意とする取り口の解説を存分に楽しんでいただきます。

今年の初春のつどい(P1参照)は元小結の舞の海さんをお迎えしており、司会を守屋さんをお願いしていますので、そちらへも足を運んでいただけますようお願いいたします。

■開催日：平成30年1月10日(水)  
13:30～15:00

■締め切り：12月21日(木)

■会場：仙台市福祉プラザ11階第2研修室

■講師：守屋 周氏  
(東北放送アナウンサー)

■募集人員：75名(入場無料・事前申込必須)  
※申込多数の場合は抽選



## 「いきいきSUNクラブ杯争奪ボーリング大会」

今年のボーリング大会には42名の方が参加されました。13時20分、優勝杯を目指して第1投が投げられました。ルールはアメリカン(第1ゲームと第2ゲームでレーンを交代)で2ゲームトータルの点数で優勝を争い、以下の方々が入賞されました。惜しくも入賞は逃したものの飛賞やブービー賞もあり、楽しい時間を過ごしました。

- 優勝 高橋 節さん(女性347点)  
柏木 利政さん(男性369点)
- 準優勝 鈴木 リツさん(女性346点)  
菊池 武さん(男性368点)
- 第3位 柏木ツヨ子さん(女性309点)  
岩崎 洋子さん(女性309点)  
坂井 昭一さん(男性348点)



入賞された皆さん

**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、健康な体をつくれます。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/12月5日・19日、1月9日・23日  
13時～14時30分  
※12月19日は10時から11時30分

■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。



**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/

- Aコース 12月5日・19日、1月9日・23日
- Bコース 12月12日・26日、1月16日・30日

各火曜日10時～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(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



**SUN**

### 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。一緒にパークゴルフを楽しんでみませんか?

■例会/12月1日・15日、1月5日・19日

■9時20分集合、9時30分スタート

■会場/第1金曜日:相馬光陽パークゴルフ場  
第3金曜日:相馬松川浦パークゴルフ場

■参加費/各回600円

■問い合わせ/沼倉携帯090-12988-17537



**SUN**

### 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/12月14日・21日、1月18日・25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)/男性1,450円  
女性1,350円

■食事付、食後にコーヒーと3時に飲物付  
※希望者は左記まで連絡下さい。

■問い合わせ/事務局022-797-6079(金平)



# 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：毎週月曜日 14時～16時
- 火曜コース：毎週火曜日 14時～16時
- 会場／仙台市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／0800-522018905 (事務局)



# SUN リンパストレッチ (らくらくストレッチ&骨盤調整) 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特にお勧めです。どうぞお気軽にお越しください。



- 例会日／12月12日・26日、1月9日・23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 手づくり友の会



- 12月は来年の干支の戌を作ります。1月と2月でバラの花飾りの付いた四角いお皿を作ります。大きさは20cm×20cmです。
- 例会／12月14日、1月19日 14時～16時
- 会場／仙台市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

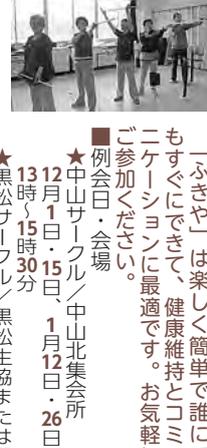
# SUN 宮城野 社交ダンス 普及クラブ

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)



- 総合初級：毎週水曜日10時～12時
- 毎週木曜日13時～15時
- 総合中級：毎週木曜日10時～12時
- ※12月28日(木)は休みです。
- 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 (utanno@gray.plla.or.jp)

# SUN 健康ふきやサークル



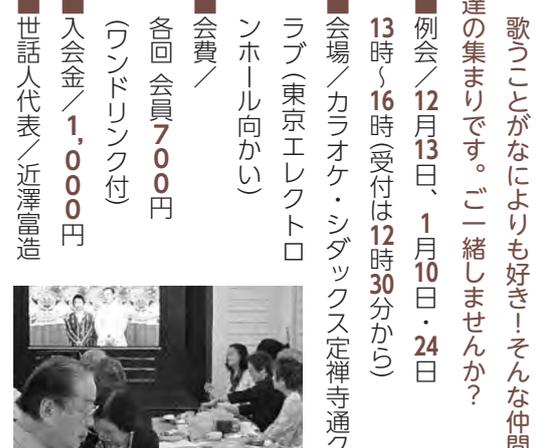
- 「ふきや」は楽しく簡単で誰にでもすぐできて、健康維持とコミュニケーションに最適です。お気軽にご参加ください。
- 例会日・会場
- 中山サークル／中山北集会所 12月1日・15日、1月12日・26日 13時～15時30分
- 黒松サークル／黒松生協または黒松市民センター 12月7日・14日・21日、1月未定 14時～16時
- 荒井サークル／荒井生協または七郷市民センター 12月7日・14日・21日、1月未定 10時～12時
- 出花サークル／出花集会所 12月8日・22日 1月19日・27日
- ※多々会場の変更がありますので、特に新しい方やしほらくお休みの時は、必ず平々までお問い合わせ下さい
- 参加費(各回)／会員500円、非会員550円(中山北1,000円、出花600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／たいらみえ子 090-5837-105800
- Email: finamo\_l\_sdocomo.ne.jp

# SUN 俳句会



- 例会／12月15日(金) 1月26日(金) 13時～17時
- 会場／仙台市市民活動サポートセンター3階 研修室2 (青葉区一番町4丁目)
- 会費／月会費 1,500円 (別途入会金500円)
- 指導／浪山克彦
- 問い合わせ／阿部 022-1276-12366
- 【会員作品】
- ・秋晴れや海を引っ張る地引網 スミ子
- ・曝涼やシルクロードの香り立つ 由明
- ・秋風や陶のらくだの哀しき眼 裕子

# 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／12月13日、1月10日・24日 13時～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 (東京エレクトロニホール向かい)
- 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／近澤富造

# SUN 着物着付け教室 桜会



以前に習ったけど自信がない方でも小物もそのまま始められます。一度見学にいらして下さい。

- 例会日／12月6日・20日、1月17日・24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 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り、2時間のお稽古は結構な運動になります。ご参加お待ちしております。

■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

■例会/12月4日・18日、1月15日・29日 10時~12時  
■会場/東京エレクトロンホール宮城 地下和室

### SUN 遊筆会—と娯楽記

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/12月12日~14日、1月9日~11日  
各コース共11時~16時30分  
■会場/春日神社集会所  
(仙台メディアアテック裏)  
■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  
0900-23364-13663

### 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/12月14日・21日、1月11日・25日 13時30分から開始。  
※12月21日は10時30分から開始。  
■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 (貸靴360円各自)

### SUN 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~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)

### 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。毎回レパートリーを増やしな

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/12月1日・15日、1月5日・19日 毎月第1・3金曜日 13時30分~16時  
■会場/12月 通町コミュニティセンター 1月 水の森市民センター  
■会費/各月3,000円  
■入会教材費/2,000円  
■指導/問い合わせ/田村春人 022-1248-18988 070-15323-9887

### 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/12月13日・20日、1月10日・24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/事務局 高橋慶英 090-7071-17318



### 「夜川亮」 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。

■例会/12月4日・18日、1月15日・22日 各月曜日 9時30分~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(奇数月のみ)

### SUN うたごえ喫茶

毎月第3火曜日、昔の若者(60代~70代)が3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/12月19日、1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~15時30分)  
■会費/各回1,500円(ワンドリンク付)  
12月19日はクリスマス忘年会(軽食付3,000円)  
■連絡/問い合わせは/世話人 伊藤しもこ 080-16016-19219

# 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／12月7日・14日・21日、  
1月11日・18日・25日の13時～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

9月21日のミニコンサートにお出でいただきましてありがとうございました。レクチャーを入れながら35分間の楽しい時間を一緒にさせていただきました。最後は「もみじ」を合唱して、お茶とお菓子で歓談いたしました。



# SUNクラブ 健康呼吸体操 練功十八法

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／12月5日・12日・19日、1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。

指導／中国上海練功十八法協会認定公認指導員 長沼羊香

問合せ先／SUNクラブ事務局

# SUN トールペイントサークル



トールペイント (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／12月8日・22日、1月12日・26日 10時～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

来年3月まで休会します。

問い合わせ／井上宅

022-1372-16338



# SUN ラフターヨガ

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／12月19日、1月23日(各火曜) 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



# SUNクラブ 下学塾

詩吟をやって 漢詩もね

詩吟サークルが装いを一新しました。場所も八乙女に移動になり漢詩も始めました。気軽に学ぼう詩吟と漢詩。

例会／毎月第2・4月曜日

詩吟 14時～16時 漢詩 14時～16時

会場／泉民共済ビル八乙女プラザ2階 (地下鉄八乙女駅近く)

会費(月額)／詩吟1,000円・漢詩

1,000円・両方2,000円

指導／進藤侑風(岳風流)

# 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。見字の方大歓迎です!!

例会日／12月7日・21日、1月11日

13時～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



## 仙台楽生園ユニットケア施設群知地域交流イベント 「認知症理解講座」& 「仙台スイート・ジャズ・トリオコンサート」

近年、社会問題としてなにかと話題になる認知症ですが、患者数は年々増えており会員さんの中にも家族が認知症になったので退会する方がおります。人により症状もさまざまで家族の方々は大変苦しんでいます。

今回も徳田崇先生の講演で認知症および認知症患者さんへの理解を深めていただければと思います。最近話題の高齢者が運転する自動車事故にも触れていただき、認知症患者さんとの共生についても考えてみたいと思います。

午前は仙台スイート・ジャズ・トリオのコンサートです。ジャズだけに留まらず、色々なジャンルの音楽を心地よく聞かせてくれる楽しいコンサートです。



徳田 崇氏



仙台スイート・ジャズ・トリオ

- 実施日：12月15日(金) 10:00～14:00
- 会場：仙台楽生園ユニットケア施設群  
青葉区葉山町8-1(北仙台駅から徒歩10分、市営バス長生園から徒歩3分)  
※場所が分からない方は事務局まで連絡願います。  
地下鉄北仙台駅から案内します。
- 参加費：500円(会員とそご家族・昼食付)
- 募集人員：35名 ※希望者多数の場合は抽選
- 締め切り：12月1日(金)
- 共催：仙台楽生園地域交流プラザ「気楽だネット」
- 講師：認知症対応型デイサービスセンター  
いこい・なごみ管理者 徳田 崇先生

### 教養講座

## 「知っていれば良かった～相続税・贈与税まめ知識」

相続税が改正されて2年になりますが、皆さんは内容をご存知ですか？ 後になって「知っていれば良かった」と後悔しないように、この機会に相続税や贈与税について勉強してみませんか。税理士の椎木先生が分かりやすく説明して下さいますので、お友達も誘って参加してみませんか。

- 実施日：12月5日(火) 開始13:30～
- 会場：東京エレクトロンホール宮城 401会議室
- 受講料：無料(一般の方は200円)
- 講師：椎木秀行(アイアンドエス税理士法人税理士)
- 締め切り：12月4日(月)
- 協力：(社)シルバーパートナーズ

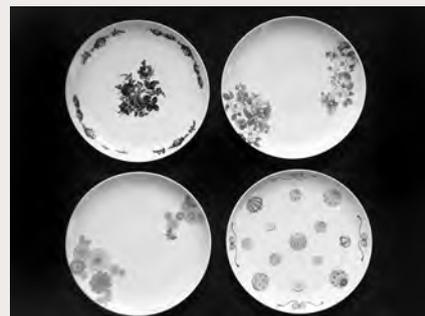


## 第7回 ポーセラーツ作成講座

今回のポーセラーツ作成講座は「大皿(23.5cm)」を作成します。当日お好きな絵柄を選んでいただき素敵なオリジナル作品を作成しましょう。今回も楽しい作成講座にしたいと思っておりますのでお楽しみに。

＼ (^o^)/

- 開催日：12月12日(火) 13:30～15:00
- 会場：東京エレクトロンホール宮城603会議室
- 参加費：1,000円(会員限定)
- 募集人員：25名
- 講師：内ヶ崎淳子氏(ポーセラーツインストラクター)
- 締め切り：12月1日(金)
- 作品受取：①11月17日感謝祭会場で受取  
②SUNクラブ事務局で受取  
③着払いで受取  
※当日確認させていただきます。



※作品の一例

## いきいきSUNクラブ サークル紹介

# 吹き矢サークル



10月5日に黒松生協で行っている吹き矢サークルへお邪魔しました。今日の参加者は7名でした。

参加者の皆さんは4種類の的を狙って勢いよく吹き矢を放って、それぞれの的の点数を競い合います。単純に中心部に当てれば良いのではなく、それぞれの的の点数の高い所を狙ったり、的によっては全体に平均的に当てなければならなかったりと、結構頭の体操にもなりそうです。

その他にも腹式呼吸や精神統一、みんなでワイワイガヤガヤとお喋りも楽しみながら、健康的なスポーツです。

平先生は黒松以外でも中山・荒井・出花でも開催しておりますので、興味のある方はSUNクラブ事務局までご一報下さい。



## 野村万作・野村萬斎 笑いの芸術「狂言公演」



- 実施日：12月21日(木) 開演19:00～
- 会場：東京エレクトロンホール宮城
- 出演：野村万作・野村萬斎・石田幸雄 他
- 番組：解説、小舞「景清」後、狂言「呂蓮」「釣針」
- 入場料：S席5,000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：12月7日(木)  
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：(公財)宮城県文化振興財団



## 東芝グランドコンサート2018 ザカリ・オラモ指揮&BBC交響楽団

### 4年半ぶりの 来日公演

ブリテン：歌劇『ピーター・グライムズ』より  
「4つの海の間奏曲」 op.33a 「パッサカリア」 op.33b  
チャイコフスキー：ヴァイオリン協奏曲二長調 op.35  
シベリウス：交響曲第5番変ホ長調 op.82  
指揮：ザカリ・オラモ／ヴァイオリン：アリーナ・ポゴストキーナ／管弦楽：BBC交響楽団

毎年海外の著名な指揮者やオーケストラ、豪華なソリストらの共演を実現する「東芝グランドコンサート」は、2018年で37回を迎えます。今回招聘するBBC交響楽団は、1930年創立。世界的に名高い音楽祭「BBCプロムス」での活躍など世界各地のクラシック愛好家から絶大な指示を得ています。指揮は、2013年より当楽団の首席指揮者となったザカリ・オラモが務めます。現在BBC交響楽団以外にも首席指揮者を兼務し、厚い信頼を寄せられています。ソリストには、確かな技巧と魅惑の音色で心を揺さぶるアリーナ・ポゴストキーナ(ヴァイオリン)が登場。イギリスの品格と荘厳さを漂わす名門オーケストラによる演奏、実力派ソリストとの共演にご期待下さい。

- 実施日：3月4日(日) 開演15:00～
- 会場：仙台銀行ホール「イズミティ 21」
- 入場料：S席10,000円(会員3,000円引き)
- 頒布：20枚 ※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：12月22日(金)  
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：仙台放送



©Benjamin Ealovega (ザカリ・オラモ) / ©Sim Canetty-Clarke (BBC交響楽団) / ©Nikolaj Lund (アリーナ・ポゴストキーナ)

# ジルバスター・ガラ・コンサート2017

Supported by 県民共済

- 実施日：12月31日(日) 開演15:00～
- 会場：東北大学百周年記念会館 川内萩ホール
- 入場料：S席5,500円(会員1,500円引き)  
S席ペア10,000円(会員3,000円引き)
- 頒布：20枚 ※申込み多数の場合は抽選
- 演奏：仙台フィルハーモニー管弦楽団  
指揮/園田隆一郎 ソプラノ/林正子
- 曲目：オペラ「こうもり」序曲(シュトラウス2世)  
ワルツ「春の声」(シュトラウス2世)  
オペラ「蝶々婦人」より<ある晴れた日に>(プッチーニ) 他  
※曲目は変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。
- 締め切り：12月14日(木) ※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：TBC東北放送



指揮：園田隆一郎  
(C)Fabio Parenzan



ソプラノ：林正子  
photo by anju

## 岩崎宏美コンサートツアー Hello! Hello!

- 実施日：2月24日(土) 開演16:30～
- 会場：トークネットホール仙台  
(仙台市民会館) 大ホール
- 入場料：全席指定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：12月19日(火)  
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：(株)ノースロード・ミュージック



## 綾小路きみまろ 初笑い2018 笑撃ライブ ～中高年に愛をこめて～

- 実施日：1月21日(日) 開演13:30～
- 会場：仙台サンプラザホール
- 入場料：全席指定5,500円(会員700円引き)
- 頒布：30枚  
※申込み多数の場合は抽選  
※ご要望にお応えして昨年より50%アップ
- 締め切り：12月20日(水)  
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：世界芸能(株)



## 及川浩治ピアノ・リサイタル 「名曲の花束」

- 実施日：2月11日(日・祝) 開演14:00～
- 会場：東北大学百周年記念会館 川内萩ホール
- 入場料：S席3,800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：12月26日(火)  
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：東北放送



©Yuji Hori

## 仙台放送開局55周年記念 南こうせつ、森山良子、伊勢正三 杜の都コンサート「仙台日和、春便り」

- 実施日：3月3日(土) 開演17:00～
- 会場：仙台サンプラザホール
- 入場料：全席指定7,800円(会員1,000円引き)
- 頒布：20枚 ※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：12月26日(火)  
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：(株)ノースロード・ミュージック



森山良子 南こうせつ 伊勢正三

## 「ゴンチチ」新春生音三味2018

- 実施日：1月20日(土) 開演17:00～
- 会場：宮城野区文化センター パトナホール
- 入場料：全席指定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：12月1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



## 中島みゆきリスペクトライブ2018「歌縁」

稀代の女性アーティストが、中島みゆきの名曲を紡ぐ奇跡の一夜。今年1月に大盛況で幕を閉じたリスペクトライブが2018年早春、再び仙台へ!!

- 実施日：3月21日(水・祝) 開演16:30～
- 会場：東京エレクトロンホール宮城
- 入場料：全席指定8,000円(会員1,000円引き)
- 頒布：20枚  
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：12月1日(金) ※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 出演者：クミコ/研ナオコ/中村 中/新妻聖子/半崎美子(五十音順)  
※中島みゆきの出演はございません。  
※未就学児のお客様のご入場はお断りいたします。駐車場がございません。お車でのご来場はご遠慮下さい。
- 協力：(株)キョードー東北





# 宮交観光サービスがおすすめする 旬なバスの枠

●お問い合わせ・お申し込みは  
**なか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**  
土・日・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・石巻市

#### 3年連続開催! 『いざ金華山へ参拝!』

- **出発日** 12月9日(土) 日帰り
- **旅行代金** 8,700円/乗船込み(会員500円引き)  
※乗車地が古川駅、古川(営)、小牛田、矢本、石巻駅、河南、登米は500円引きとなります。
- **最少催行人員** 各乗車コース**15名**  
◆約5Km ◆約2時間 ◆標高差約400m ◆難易度 ★★★



#### ■ 行程

①～③県内各地=女川港【10:00頃】～金華山港棧橋【10:40頃】<スタート>…黄金山神社…水神社…山頂大海祇神社…水神社…黄金山神社…<ゴール・自由昼食>…金華山港棧橋【14:00】～女川港【14:40】①～③=県内各地(仙台駅着予定17:30頃)

#### ■ 乗車コース

①古岡【6:25】=宮交【6:40】=泉署【6:50】=台原【7:00】=北仙台【7:10】=仙台駅【7:25】=多賀城【7:55】=塩釜【8:05】=矢本【8:55】  
②登米【7:20】=古川駅【8:10】=古川(営)【8:15】=小牛田【8:30】  
③逢隈【6:55】=岩沼【7:15】=名取【7:35】=南仙台【7:45】=長町【8:00】=河南【9:00】=石巻駅【9:10】

### 岩手県・一関市

#### 人気急上昇中! 『千厩ひなまつり』で街歩き

- **出発日** 2月17日(土) 日帰り
- **旅行代金** 7,000円/見学料込み(会員500円引き)  
※乗車地が古川(営)、矢本、石巻駅、河南、登米は500円引き。白石は1,000円増、岩沼駅は500円増となります。
- **最少催行人員** 各乗車コース**15名**  
◆約5Km ◆約1時間30分 ◆標高差約10m ◆難易度★



#### ■ 行程

①～③県内各地=一関市役所千厩支所【10:45頃】<スタート>…大光寺…夫婦石…館山公園…まちの駅新町JaJa馬プラザ…酒の蔵交流施設<見学>…千厩支所【13:00～14:00頃】<ゴール・自由昼食>=①～③県内各地(仙台駅着予定16:30頃)

#### ■ 乗車コース

①高砂【7:10】=多賀城【7:20】=塩釜【7:30】=矢本【8:10】=石巻駅【8:30】=河南【8:40】=登米【9:20】  
②仙台駅【7:10】=北仙台【7:25】=台原【7:35】=泉署【7:45】=宮交【7:55】=古岡【8:10】=古川(営)【9:00】  
③白石【6:55】=岩沼【7:45】=名取【8:05】=南仙台【8:15】=長町【8:30】

## 旬を楽しむバスツアー

全コース添乗員同行します

### 青森県・田子町

ニンニク料理、みんなで食べれば臭くない!?  
食が地域を熱くする!ご当地グルメ「田子ガリストごはん」と八食センターでお買物

- **出発日** 12月2日
- **旅行代金** 11,500円(会員500円引き)
- **食事条件** 昼1回 ■ **最少催行人員** 20名



#### ■ 行程

仙台【7:30】=道の駅石神の丘(休憩、買い物)=田子(田子町が誇る3大食材ニンニク・肉・米を使ったニンニクフルコースランチをご賞味下さい)=みろくの滝(世界的に有名な犬に似ていると巷で話題の滝をご賞味下さい)=八食センター(海産物ショッピング)=仙台【20:30頃】

### 山形県・山形市

宮交観光サービス40周年ツアー  
でん六蔵王の森工場&天童ワイン見学と大正モダンな山形県郷土館『文翔館』

- **出発日** 12月6日・8日・12日・21日
- **旅行代金** 4,000円(会員500円引き)
- **食事条件** なし ■ **最少催行人員** 35名



#### ■ 行程

仙台【9:00】=㈱でん六蔵王の森工場(工場見学)=ぐっと山形(自由昼食・買い物/約1時間30分)=山形県郷土館『文翔館』(案内付で見学/約1時間)=天童ワイン(ワインのミニ講座や試飲をお楽しみ下さい)=仙台【17:00頃】

### 宮城県・栗原市

名人と一緒に「打ちたて・茹でたて」のそばを作って食べよう!  
栗原・花山でそばうち体験&今春オープン! くりでんミュージアム

- **出発日** 12月7日・13日
- **旅行代金** 7,800円(会員500円引き)
- **食事条件** 昼1回 ■ **最少催行人員** 35名



#### ■ 行程

仙台【9:00】=花山ふるさと交流館(名人による指導の下そばうち体験。打ちたてのそばは昼食にお召上がり下さい。天ぷら付)=自然薯の館(買い物)=温泉山荘(温泉入浴)=くりでんミュージアム(見学)=仙台【18:00頃】

### 福島県・石川町

母畑温泉・八幡屋に泊まる極上の寛ぎ旅  
いわき・猪苗代のんびり2日間

- **出発日** 12月20日
- **旅行代金** 22,000円(会員1,000円引き)
- **食事条件** 朝1:昼1:夕1回付
- **最少催行人員** 35名



#### ■ 行程

仙台【9:00】=平一町目宝くじセンター(年末ジャンボ宝くじ1枚付!追加で購入も可能です)=いわき・ら・ら・ミュウ(自由昼食・自由散策/約1時間15分のご滞在)=母畑温泉(泊)※早めの到着となります。館内でごゆっくりお過ごし下さい。ホテル(ゆつくり10:00出発)=天鏡閣(国指定重要文化財の洋館をご見学下さい)=猪苗代湖畔(ハクチョウ飛来地を散策)=猪苗代湖畔(ご昼食は喜多方ラーメン&ビュッフェ。ハーフサイズのラーメンが食べ放題!いろんな味を会津の郷土料理などのサイドメニューと共にどうぞ)=仙台【17:30頃】