



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)

2019年
7月
第97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。
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。

いきいきSUNクラブ「文化祭」開催のご案内

SUNクラブの文化祭も今年で第4回を迎えます。参加サークルも安定してきており、会員の皆様方にも定着してきたことと思います。

今年も仙台市福祉プラザを会場にステージ発表と作品展示の2部構成で開催しますので、以前に出展していただいた方々や、出演していただいた方々も、そして新たにチャレンジしてみたい方々も奮ってご参加いただけますようお願いいたします。今回もSendai Sweet Jazz Unitの皆さんが友情出演して下さいます。

- 開催日：令和元年9月11日(水) 午前10時から午後3時まで
- 場 所：仙台市福祉プラザ 地下鉄南北線五橋下車、徒歩3分
 - ①ステージ発表／2階ふれあいホール
 - ②作品展示／2階展示ホール
- 内 容：①ステージ発表／約20～30分間の持ち時間でサークルの発表を行います。
②作品展示／2階展示ホールでパーテーションや机を設置し作品を展示します。
③詳細は参加申込後にご案内いたします。
- 参加費：無料ですが発表や展示にかかわる費用は各自ご負担願います。
- その他：作品の展示についてはサークル未加入の会員さんも可能としますがステージ発表は既存のサークルに限らせていただきます。
- お申込み：下記申込書にてSUNクラブ事務局までお申込下さい。(郵送またはFAX) ※締め切り：8月9日(金)
※サークルへは別途ご案内していますので下記申込書は使用しないで下さい。



-----キリトリ線-----

いきいきSUNクラブ文化祭作品展示申込書(個人用)

お名前(会員番号)	()
展 示 内 容	<input type="checkbox"/> 絵画 <input type="checkbox"/> 写真 <input type="checkbox"/> 書 <input type="checkbox"/> 絵手紙 <input type="checkbox"/> 工芸 <input type="checkbox"/> その他()
連絡先電話番号	
その他特記事項	

いきいきSUNクラブ 「宮城の報道現場を歩く」

月日(曜)	行 程	
8月22日(木)	仙台駅東口 9:30 東北放送(見学) 10:00 伊達の牛タン錦が丘店(昼食) 11:00 仙台宮城IC 12:40 泉IC 12:50 河北新報印刷センター(見学) 13:00 仙台駅東口 14:20 15:00	

今回の日帰りバス旅行のタイトルは「宮城の報道現場を歩く」。新聞の見出し風のタイトルで東北放送のスタジオと河北新報の印刷センターを見学します。東北放送の見学に当たっては同局の守屋周アナウンサーがご案内を務めて下さいます。守屋周アナウンサーはSUNクラブの感謝祭の司会を務めていただいたり、新春大相撲講座でSUNクラブ会員の皆様にお馴染みかと存じます。

お昼は伊達の牛タン錦が丘店で牛タンシチューランチ(とろろ付き)をお召し上がりいただきます。食事時間は約1時間ありますので周辺のショッピングもお楽しみ下さい。

午後は泉区にある河北新報印刷センターを見学します。午後は夕刊の印刷があるので輪転機が稼動していますが、場合によっては見にくいこともありますのでご了承下さい。

- 出発日：8月22日(木)
- 参加費：3,200円(会員限定)
- 募集人員：47人 ※希望者多数の場合は抽選
- 最小催行人員：35名
- 社協随行人員：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：8月7日(水)



いきいきSUNクラブ 「懐かしの昭和と宮澤賢治を訪れる旅」

月日(曜)	行 程	
9月20日(金)	仙台駅東口 8:00 古川駅 9:00 古川IC 花巻南IC 昭和の学校 10:55 11:30 マルカン食堂(各自で自由昼食) 11:55 宮澤賢治記念館 13:10 13:20 花巻南IC 14:05 古川IC 16:00 古川駅 17:00 仙台駅東口	

※この旅行には昼食は含まれておりません。マルカン食堂で各自好きなものを食べて下さい。

昭和が終わり平成になって、そして今年の5月からは令和へと年号が変遷してきました。山の駅「昭和の学校」は、花巻市の廃校になった旧前田小学校を再利用して20店舗以上の商店街を再現した、SUNクラブ会員の皆さんには思い出の玉手箱です。

お昼は復活した旧マルカンデパートの大食堂で、各自好きなものを食べていただきます。メニューは120種類以上もあり一番人気は「ナポリカツ」で、高さが25cmもあるソフトクリームも外せません。食堂以外で営業しているのは1階のショップのみで岩手のお土産が揃っています。食後は宮澤賢治記念館の見学です。昭和とは一味違った賢治の世界を堪能して下さい。

- 出発日：9月20日(金)
- 参加費：4,200円(会員限定)
- 募集人員：47名 ※希望者多数の場合は抽選
- 最小催行人員：35名
- 社協随行人員：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：8月8日(木)
- その他：古川駅からも参加できます。



SUNクラブ杯パークゴルフ大会 (報告)

深夜からの雨が本降りになり開催が危ぶまれましたが、4コースすべてを回るのが厳しくなったため2コースに短縮して競技を始めました。途中で小止みになった時もありましたが、終始風も強くボールが流されることもありました。

それでもホールインワンも1本出て、スコアも順調で楽しくプレイが出来たのは、日頃の皆さんの練習の賜物だと感じました。

女性 優勝：菅原裕子さん、**準優勝：**相澤恵子さん、**3位：**畠山せい子さん

男性 優勝：澤田和功さん、**準優勝：**田中敏昭さん、**3位：**沼倉友宏さん



第7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6回目を迎えます。参加者も固定化してきましたが新しい方の参加もお待ちしております。

ボウリングは室内スポーツとして根強い人気を保っております。仲間と一緒に心地よい汗を流してみませんか。

- 開催日：令和元年9月26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(プレイ代・参加賞代) ※靴代は各自精算して下さい。
- 募集人員：先着50人(SUNクラブ会員限定)
- 表彰：1～3位は盾を授与。他に飛賞・ブービー賞あり(すべて男女別)
- 締め切り：8月23日(金)
- 申し込み：SUNクラブ事務局(022-223-1171)
- その他：お飲物は各自お持ち下さい。



第24回 SUNクラブのタベin ライブハウスケントス

懐かしの1950～60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聞きながら、飲んで、踊って楽しんでみませんか？お一人でもOK、仲間がいればもっと楽しい時間を過ごせますよ。



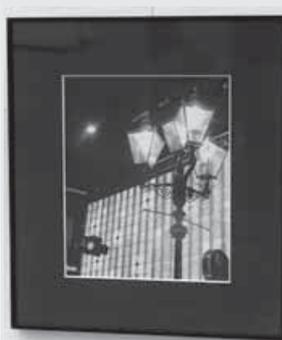
- ①時間内飲み放題(ビール、ウエスキー、焼酎、カクテル、ソフトドリンク)
- ②お料理1品(指定のメニューから選択) ラストオーダー 19:00
※追加料理は個人清算となります。
- ③スケジュール 17:30 開場(19:30まで貸切)
18:30 バンドステージ(1回目)
19:30 バンドステージ(2回目) 一般のお客様入場

- 開催日：9月25日(水) 17:30～20:00
- 会場：ライブハウス・ケントス(国分町2丁目10-23丸伊プラザビル6F)
- 参加費：会員3,500円/非会員4,000円(今回より値上げになりました)
- 募集人員：40名 ※希望者多数の場合は抽選(会員優先)
- 締め切り：8月20日(火)

第27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(月)～10月31日(木)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)
- 展示：宮城県美術館県民ギャラリーで11月28日(木)から12月1日(日)まで
- その他：優秀作品は令和2年開催予定のねんりんピック岐阜大会美術展部門へ出展します。
- 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



いきいきSUNクラブ会員さんの作品です。

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べからず、健康維持とコミュニケーションに最適です。お気軽に参加ください。

例会日：会場

★中山サークル／中山北サークル
毎月第1・第3金曜日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
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、特に新しい方やご挨拶のお休みの時などは、必ず平さんまでお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／たいみえ／090-58037-0580
Email:ramolunsun@yahoo.ne.jp

SUN 絵のよな書道と娯楽記

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てます。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／毎月第1・第3火・水・木
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

090-12364-13663

SUN 終活麻雀友の会

人に優しく、自分に厳しく、一にマナー二に点棒、をモットーに楽しく遊びましょう。

※高齢の方は往復送迎いたします。

■例会／(毎月第四日曜日)10時30分受付・四回戦

■会場／藤ブランドホール

■会費(各回)／2,000円
(別途入会金1,000円)

※参加賞、他各賞有り。

■問い合わせは／

世話人代表(村山健太郎)、伊藤純一(副会長)
TEL090-1377-3188
FAX022-1271-0073



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すごしましょう。



■例会／8月8日・22日、9月5日・19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)／男性1,450円
女性1,350円

※食事付、食後にコーヒーと15時に飲物付
※希望者は左記までご連絡下さい。

■問い合わせは／
事務局022-1797-6079(平元)

SUN 手づくり友の会

8月はふくらませた風船を型にして高さ7cmくらいの器を作ります。器の様は自由にアレンジする事が出来ます。

9月は8月に作った器に絵の具で色をぬりつやのあるニスで仕上げます。

■例会／8月23日、9月20日
14時～16時

■会場／仙台市市民活動サポートセンター

■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

■指導／村上満



SUN 野宮 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

■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

■募集人員／各コース若干名

■指導／村上満

SUN 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／8月5日・19日、9月2日・9日
10時～12時

■会場／咲久紗内(南町通り)有楽館ビル4階

■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 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9日・23日、9月13日・27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に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6日・20日・27日、9月10日・17日・24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5,000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 長沼羊香

■問合せ先／SUNクラブ事務局(022-223-1171)または長沼羊香(070-069953-88865)



SUNクラブ「リンパストレッチ」サークル

リンパとツボを結ぶ「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別にお勧めです。どうぞお気軽にお越しください。

■例会日／8月はありません。9月3日・24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

■指導／佐々木恵美子

■動きやすい服装でご参加ください



SUNクラブ「ラフターヨガ」サークル

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を花を咲かせます。笑いの仲間たちがあるなを待ちしております。

■例会／8月27日、9月24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。笑いと汗をかきます。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」

気軽に学ぼう詩吟と漢詩。

■例会／8月6日・13日・27日、9月3日・10日・17日 13時～15時

■会場／イズミティ21 (地下鉄泉中央駅近く)

■会費(月額)／詩吟1,000円 漢詩1,000円 両方2,000円

■指導／進藤眺岳 (岳風流)



SUNクラブ「カラオケ交流会」

いきいきSUNクラブ、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／8月28日、9月11日・25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)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／近澤富造 (022-1376-15963)



SUNクラブ「英語」

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／080-5220-8905 (事務局)



SUN Y Y「ボウリング」

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・西友富谷シヨップینگセンター2階

■参加費／1,000円(貸靴300円各自)



SUN「ボウリング」

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 13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 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 8月6日・20日、9月3日・17日
Bコース 8月13日・27日、9月10日・24日
それぞれ11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 樋口眞子

SUN 着物着付け教室 桜会



8月は浴衣での散策・食事会があります。9月は季節に合わせた着物の勉強会もありますのでご参加をお待ちしています。

■例会日／8月21日、9月2日・18日、9月2日・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／0900-1397-4316

いきいきSUN 緑蔵パークゴルフ同好会



今年の例会は3月12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。一緒にパークゴルフを楽しんでみませんか？

■例会／8月13日・25日、9月10日・22日
受付8時30分から組み合わせ、9時からスタート
■会場／万葉パークゴルフ場、8月25日は加護坊パークゴルフ場
■参加費／各回600円
■問い合わせ／沼倉携帯0900-29988-7537

SUN 宮城クラブ



午前中はハンディ戦、午後はペアー戦を行い毎回賞品を贈呈します。また、ホールインワン賞や年間賞もあります。初心者も常時受付しています。お気軽に参加して下さい。

■例会／8月2日・16日、9月6日・20日
■毎月第1・第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またはおひら万葉パークゴルフ場
■参加費／各回600円
■問い合わせ／井上0900-3129-5522

SUN 手品教室



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／8月2日・16日、9月6日・20日
■毎月第1・3金曜日 13時30分～16時
■会場／三本松市民センター
■通町コミュニケーションセンター
■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 022-248-8988 / 070-15323-9887

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8日・22日、9月12日・26日(各木曜日) 13時～15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／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 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／8月6日・20日、9月10日(文化祭参加)・24日
■各火曜日 13時～14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 田嶋眞喜子
■見学・おためし体験は無料。
■動きやすい服装で、上靴と飲み物をご持参ください。

「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。

■例会／8月5日・19日、9月2日・17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(旧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)

シニアのための安全運転講座

高齢者による自動車運転事故がニュースで取り上げられる事が少なくありません。それも重大事故がほとんどで、社会では高齢者の自動車運転事故に関心がたかまっています。

高齢になると運動機能が低下するのは間違いのないので、その事を受け入れながら高齢者にとっての安全運転に心がける必要があります。

宮城県内でも免許証の返納がこれまで以上に増えていますが、地方では日常の足となっている場合も多く、運転免許返納後の公共交通機関の確保が課題となっています。

今回は高齢者にとっての自動車運転について、仙台中央警察署交通課より講師をお招きして講習会を開催しますので多くの方々のご参加をお待ちしています。



- 実施日：10月1日(火) 開始13:30～
- 会場：仙台市福祉プラザ第4研修室 地下鉄「五橋駅」すぐ
- 受講料：会員・非会員ともに無料

- 講師：仙台中央警察署交通課員
- 締め切り：8月29日(木)
- 募集人員：20名 ※希望者多数の場合は抽選

生涯現役、天職探しと実践 ～セカンドライフは、健康で豊かに自分らしい生き方～

日本人の寿命は毎年少しずつ伸びており、80歳台でも元気一杯の方もたくさんいます。SUNクラブの会員さんでも元気に日帰り旅行やサークル、講演等に参加されている方もたくさんおり、シニア生活を楽しく過ごされています。

一方では高齢社会の問題も多く、これからシニア時代を豊かに過ごすためには、地域や社会の要望と合致した生活が求められています。平成から令和に替わりこれからの人生を豊かに過ごすために必要なヒントを見つけるために、この講座に参加してみませんか。

- 実施日：8月26日(月) 開始13:30～
- 会場：仙台市福祉プラザ 第2研修室 ※仙台市営地下鉄「五橋駅」下車すぐ
- 受講料：無料(一般500円)
- 講師：鹿郷健二(ヒューマン・サポート・カキョウ)
- 締め切り：8月16日(金)
- 募集人員：50名 ※希望者多数の場合は抽選



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、時間がありません。時間があります。たらぜひお出掛け下さい。

- 例会／8月20日、9月17日(各火曜)
- 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(ドリンク付)
- 連絡・問い合わせは／世話人 伊藤しほこ

0800-6016-9219

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21日・28日、9月4日・25日(各水曜日) 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／事務局 0800-5556-9206 (柴田利雄)

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8日・22日・29日、9月5日・12日・19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

0900-1375-4577

※前号で休会と案内しましたが間違いでした。今後とも宜しくお願いいたします。(事務局)

SUN いきいき ストレッチサークル

新サークル結成
元気の秘訣は笑顔と足腰です。姿勢も良くなり自然に足腰が丈夫になります。初めての方向に向けて親切にご指導いたしますのでお気軽にお越し下さい。

- 例会／クブナクラス(女性) 毎月第1・3火曜日 11時30分～13時30分
- カネクラス(男性) 毎月第2・4火曜日 11時30分～13時30分
- 会場／熱海ビル3階PMKスタジオ(青葉区通町2-15-4)
- 会費／月3,000円
- 持ち物／タオル・動きやすい服装(ご参加下さい)。
- 募集人員／男女とも6名程度
- 講師／石川泰子 (Tel:0900-36001-6903)



シニアのためのスマホ講座



最近ではシニアの方々のスマホ利用がだんだん増えてきております。SUNクラブの会員さんでもスマホをご利用されている方を時々見かけます。一方では操作が難しそうとか、利用料金が高額なため利用をためらっている方も多いと聞いています。

そこで今回は初心者のための体験講座と、すでに利用されている方のための応用編講座を開催します。シニア向けの簡単操作スマホや、利用料金が安いプランも各社から出ていますので、この機会に体験されては如何でしょうか？

- 実施日：1回目／9月2日(月) 仙台市福祉プラザ第2研修室 ※地下鉄「五橋駅」すぐ
- 2回目／10月3日(木) 仙台市福祉プラザ第4研修室 ※地下鉄「五橋駅」すぐ

①初心者体験編(スマホ未所有者対象) 10:00～11:30

初めての方を対象にスマホの仕組みについて学んでいただき、実際にスマホに触れて基本的な操作を体験していただきます。

②応用編(スマホ所有者対象) 13:00～14:30

自分のスマホをお持ちの方を対象に知っていると便利な操作方法や、シニア向けアプリの紹介をします。また質問も受け付けます。

※2回連続参加可能です。(希望者多数の場合は1回にさせていただきます)

- 受講料：会員・非会員とも**無料**
- 講師：ドコモショップAER店／定禅寺通り店 所属スタッフ
- 締め切り：8月19日(月)
- 募集人員：各**20名**(2回連続参加可) ※希望者多数の場合は抽選

J.S.バッハの伝道師—カール・リヒターの遺産 ミュンヘン・バッハ管弦楽団—バロックの神髄—

芸術監督：ハンスイェルク・アルブレヒト

- 実施日：10月4日(金) 開演**18:30**～
- 会場：電力ホール
- 入場料：S席**8,000円**(会員**1,200円**引き)
- 頒布：20枚 ※申込み多数の場合は抽選
- プログラム

第一部：バロック作品傑作選

- G.F.ヘンデル オラトリオ「ソロモン」より「シバの女王の入城」 HWV67
- J.S.バッハ ヴァイオリン協奏曲第1番イ短調 BWV1041
- G.F.ヘンデル 「水上の音楽」第1組曲へ長調 HWV348

第二部：大バッハの世界

- J.S.バッハ チェンバロ協奏曲第5番へ短調 BWV1056
- J.S.バッハ 大組曲(H・アルブレヒト編曲による抜粋作品)
- 教会カンタータ「暁の星はいと麗しきかな」 BWV1より
- コラール「主よ、人の望みの喜びよ」 BWV147
- 教会カンタータ「主なる神は、太陽にして盾なり」 BWV79より
- 世俗カンタータ「我が楽しみは、元氣な狩のみ」 BWV208『狩のカンタータ』より
- 復活祭オラトリオ BWV249より

※歌手ソリスト・合唱は入りません。※曲目は楽団の都合により変更となる可能性があります。

- 締め切り：8月28日(水) ※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：河北新報社



庄司恵子の ヘラヘラトーク

Part5

- 実施日：9月21日(土)
開演13:30～
- 会場：多賀城市民会館小ホール
- 入場料：全席自由500円
(会員300円引き)
- 頒布：20枚
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月19日(月)
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：多賀城市文化センター



アイエス ★サンキュープライス★ 舟木一夫コンサート2019

- 実施日：8月29日(木) 開演15:00～
- 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4,100円引き)
- 頒布：20枚
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月8日(木)
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：アイエス



アイエス ★サンキュープライス★ 天童よしみコンサート2019

- 実施日：10月24日(木)
開演 昼の部13:30～
夜の部17:30～
- 会場：東京エレクトロンホール宮城
- 入場料：全席指定7,000円
(会員3,100円引き)
- 頒布：各20枚
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月27日(火)
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：アイエス



人形浄瑠璃 文楽

- 実施日：10月17日(木)
開演 昼の部13:30～
夜の部18:30～
- 会場：電力ホール
- 入場料：S席4,200円
(会員850円引き)
- 頒布：各20枚
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月28日(水)
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：東北放送



写真：青木信二

森高千里「この街」TOUR 2019

2019年、森高千里が日本全国あなたの「街」にお邪魔します。

- 実施日：12月21日(土) 開演17:30～
- 会場：仙台サンプラザホール
- 入場料：全席指定8,640円
(会員1,240円引き)
- 頒布：20枚
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月28日(水)
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：ミヤギテレビ



【このチケットは、興業主の同意のない有償譲渡が禁止されています。】
※このチケットを購入した方の情報(住所・氏名など)は興業主に連絡しますので予めご了承願います。

吉幾三コンサート ～ぬくもりを歌にのせて～

- 実施日：11月1日(金)
開演 昼の部14:00～
夜の部18:00～
- 会場：仙台サンプラザホール
- 入場料：S席7,000円
(会員1,100円引き)
- 頒布：各20枚
※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月22日(木)
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：世界芸能



新世界『透明標本』展

「標本」という印象からはあまりにもかけ離れた美しさは、まるで鉱物によって作られたかのよう。透明標本は自然が生み出した美しくも不思議なアートです。学術標本としてだけでなく、気軽に感じられるサイエンスの入口として、芸術やアート作品として、または哲学の扉として、今までにない新しい形で展示します。

- 開館時間：8月25日(日)まで開催中 10:00～17:30 (入館は17:00まで)
- 休館日：毎週月曜日(ただし7月15日、8月12日は開館)、7月16日(火)
- 会場：TFUギャラリーミニモリ(仙台駅東口より徒歩5分)
- 入場料：当日券900円(会員500円引き)
- 頒布：20枚 ※申込み多数の場合は抽選
- 締め切り：8月1日(木) 入場券は8月2日にSUNクラブ事務局より郵送します。
※締め切り後のキャンセルは出来ません。
- 協力：河北新報社



なほし地球

宮交観光サービスがおすすめする

旬なバスの柀

●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

■ 岩手県・奥州市

「宮澤賢治を魅了した景勝地、種山ヶ原森林公園を歩く」
イーハトーブの大自然を満喫

- 出発日 7月27日(土)
- 旅行代金 6,500円(会員500円引き)
- 最少催行人員 15名

◆約5.6km・約2時間 標高差約120m ◆難易度 ★★



■ 行程

仙台市内 = 種山高原星座の森
【10:00頃】<スタート>…イリスの広場…かたくりの広場…物見山山頂…種山高原星座の森
【12:00～13:20】<ゴール・自由昼食> = 道の駅種山ヶ原 = 仙台市内(仙台駅着予定 17:30頃)

■ 宮城県・登米市

「湖面いっぱい蓮が咲く長沼を歩こう」
涼しさ満喫湖上遊覧で蓮を鑑賞

- 出発日 8月10日(土)
- 旅行代金 7,700円(会員500円引き)
- 最少催行人員 各乗車コース 15名

◆約4.5km・約2時間 標高差約30m ◆難易度 ★



■ 行程

①～③県内各地 = 兵糧山公園
【10:00頃】(遊覧船乗船) = 北方公民館駐車場【11:00頃】
<スタート>…長沼…ヴィーナスの湯【13:00～14:00】
<ゴール・自由昼食・入浴> = 道の駅南方 = ①～③県内各地(仙台駅着予定 16:30頃)

■ 乗車コース

①仙台駅【7:50】= 北仙台【8:05】
= 台原【8:10】= 泉署【8:20】
= 宮交【8:30】= 吉岡【8:55】
②多賀城【7:30】= 塩釜【7:40】
= 矢本【8:20】= 石巻【8:45】
= 河南【9:00】
③逢隈【7:30】= 岩沼【7:50】
= 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

■ 宮城県・松島町

「離が島(曲木神社)と絶景を満喫！」
松島四大観めぐり

- 出発日 7月31日(水)
- 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 21名



■ 行程

仙台駅東口 9:30 = 多賀城市内(末の松山、興井、壺碑など)
10:00/11:00 = 多間山(松島四大観～偉観) 11:20/11:50 = 七ヶ浜海の駅七のや(昼食) 12:00/13:00 = 扇谷(松島四大観～幽観) = 松島町(雄島・瑞巖寺を見学します) = 富山(松島四大観～麗観) = 大高森(松島四大観～壮観) = セルコホームあおみな(買い物) = 籠神社(普段は渡れない島での大祭前夜祭をお楽しみ下さい) = 仙台駅東口 18:30～19:00頃

■ 宮城県・栗原市

「自然豊かな栗駒山の恩恵に感謝! 案内役は伊達武将隊・松尾芭蕉さん」
山の記念日 みんなで登ろう! 栗駒山登山

- 出発日 8月11日(日・祝)
- 旅行代金 6,500円(会員500円引き)
- 食事条件 昼1回(内1回弁当)
- 最少催行人員 35名



■ 行程

仙台 7:00 = 栗駒山いわかがみ平…栗駒山登山・中央コース…山頂付近でおにぎり弁当をお召し上がり下さい…いわかがみ平 = ハイルザーム栗駒(温泉入浴・休憩) = 栗駒山麓ジオパークビジターセンター(見学) = 山の駅くりこま(買い物) = 仙台 18:30頃

■ 山形県・鶴岡市

「全国トップクラスの花火師が競い合う」
「全国デザイン花火競技大会」特別観覧席付!
第29回赤川花火大会「百花繚乱～夜空に重なる一人一人の物語～」

- 出発日 8月17日(土)
- 旅行代金 13,300円(会員500円引き)
- 食事条件 なし
- 最少催行人員 35名



■ 行程

泉中央 11:00 = 仙台 = 長町 = 庄内おぼこの里こまぎ(買い物・休憩) = 赤川河川敷(第29回赤川花火大会を特別観覧席よりお楽しみ下さい) = 【社中泊】 = 各地(翌 2:00～3:30頃到着予定)

■ 宮城県・東松島市

「宮城オルレ奥松島コースで」
松島の原風景を肌で感じる

- 出発日 9月27日(金)
- 旅行代金 7,900円(会員500円引き)
- 食事条件 ●●●●
- 最少催行人員 ●名



■ 行程

仙台駅東口 9:00 = セルコホームあおみな(宮城オルレ・奥松島コースを各自のペースでお楽しみ下さい)【スタート…大高森薬師堂…奥松島縄文村歴史資料館…さとはま縄文の里史跡公園タブの木…月浜(昼食付) 12:00頃…新浜岬…歴史をつなぐ林道…大高森・フィニッシュ・ゴール/約10km・約4時間】 14:30～15:00頃 = KIBOTCHA(ご入浴) 15:10～16:10 = 仙台駅東口 17:40頃

「500」でよろしいでしょうか?

車にしますか?