

高齢者も
できる!

山形市社会福祉協議会・
地域包括支援センターかがやき・
さくら包括支援センター共催



スローエアロビック講座

- とき 6月24日(水) 午前10時~正午
- ところ 中央公民館 大会議室
- 講師 理学療法士 渡邊 文子 氏
- 内容 音楽に合わせた体操による健康法
- 対象 市内に在住・在勤・在学の18歳以上の方
先着30人
- 費用 無料
- 持ち物 水分補給用飲み物、動きやすい服装、
汗拭き用タオル
- 申込み 6月3日(水)から、市のホームページの
該当する講座の申込フォーム、または、
中央公民館 (TEL 623-2150) まで
お電話で申し込みください。

スローエアロビックって?

公益社団法人日本エアロビク
ク連盟が開発したプログラム
で、認知症予防や健康寿命延伸
を目指した、音楽に合わせて楽
しく行う軽運動です。
「スローエアロビック®」は、
公益社団法人日本エアロビク
連盟の登録商標です。



市ホームページ

パソコン講座「パソコン入門」(全3回)

- とき 7月8日(水)~10日(金) 午前10時~正午
- ところ 中央公民館 4階 パソコン室
- 内容 電源の入れ方、マウスの使い方、文字の入力や変換、簡単な文章の編集
- 対象 パソコン初心者、基本から学びたい方で、3回とも参加できる、市内に
在住・在勤・在学の18歳以上の方 先着14人
- 費用 800円(テキスト代)
- 持ち物 USBメモリ、筆記用具
- 申込み 6月4日(木)から、市のホームページの
該当する講座の申込フォームで申し込みください。



市ホームページ



回 覧

中央公民館だより

発行 山形市中央公民館
〒990-0042
山形市七日町一丁目2番39号
TEL 623-2150 Fax 633-9804
E-mail chuo@city.yamagata-
yamagata.lg.jp

◆山形市公式ホームページからもご覧になれます。(PDFファイル カラー版)
【トップページ⇒暮らしの情報⇒子育て・教育⇒社会教育・公民館⇒公民館だよりについて】

リフレッシュ講座 (全2回)

~ヨガを楽しむ~



- とき 7月17日(金)・24日(金)
午前10時~正午
- ところ 中央公民館 4階 軽運動室
- 講師 ヨガインストラクター 大友 亮子 氏

- 対象 2回とも参加できる、市内に在住・在勤・在学の18歳
以上の方 先着10人
- 持ち物 ヨガマット、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物
- 費用 ヨガマットをお持ちでない方のみ、
1回あたり200円で貸し出します。
- 服装 動きやすい服装で、裸足で行います。
- 申込み 6月5日(金)から、中央公民館 (TEL 623-2150) まで
お電話で申し込みください。



休館日(6月分)

2日(火)・9日(火)・
16日(火)・23日(火)・
30日(火)

抽選会(8月分)

6月25日(木)

休館日も学習スペースは開放しております!
ルールを守ってご利用ください。

開館 午前9時00分 / 開始 午前9時30分
(開始時刻前までに会場で受付をお済ませください)
会場 4階大会議室



山形市高齢者鍼灸マッサージ等施術費助成制度のご案内

山形市では、高齢者の健康の保持を図るため、山形市が指定した施術所で、鍼(はり)、灸、マッサージ、指圧を受けた際にかかる施術費の一部を助成する制度を設けており、助成券交付申請の受付を行っております。

助成対象者	70才以上 昭和32年4月1日以前生まれの市民
助成額	市指定施術所で受ける施術 1回当たり800円助成します。(年度内で12回まで受けることができます。)
申請方法	助成を受けたい方のマイナンバーカード、運転免許証などをお持ちになり、福祉文化センター(東部公民館)、市長寿支援課、各公民館・コミュニティセンターに置いてある申請書に必要事項を記入のうえ、申請してください。
交付について	福祉文化センター(東部公民館)で申請の場合、即日交付可能です。その他の場所で申請の場合、郵送で交付いたします。※助成券の交付は年度内1回のみとなります。紛失等ご注意ください。
助成期間	令和8年4月1日から令和9年3月31日まで
その他	市指定施術所は市内48箇所あります。詳細については申請場所等にてご確認ください。

★問い合わせ 山形市福祉文化センター(東部公民館)
山形市小白川町二丁目3番47号 TEL 642-5181

「結婚相談会」のお知らせ

本気で結婚を考えている方を応援する「やまがたし良縁隊」は、出会いの創出やマッチングに向けた「結婚相談会」を開催しています。“出会いの場が欲しい”、“子どもの結婚について相談したい”など、お気軽に何でもご相談ください。

- とき・ところ: ①令和8年6月17日(水) 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)
山形市役所10階 委員会開催室
②令和8年6月28日(日) 午前10時～正午
北部公民館2階 研修室
- 対象: 結婚を望む独身男女やその家族等
- 相談担当: 「やまがたし良縁隊」メンバー
(結婚を望む方を応援するボランティア仲人組織)
- 費用: 無料
- 申し込み: 事前に市HP申込フォームまたは電話で山形市公民連携室へ
641-1212(代表) 内線223
- その他: 仲人さんも随時募集中です!!

公民連携室 協働推進係(内線223) 担当: 五十嵐・木村

子育てサロンのお知らせ



第一地区社会福祉協議会 第一地区子育ておしゃべりサロン 問い合わせ 641-2821 (武田)		第四地区社会福祉協議会 第四地区いちょう子育てサロン 問い合わせ 090-4885-3183 (中嶋)	
とき	毎月第3木曜日 6月18日(木) 10:00~11:30	とき	毎月第3火曜日 6月16日(火) 10:00~11:30
場所	やまがたクリエイティブシティセンターQ1 1階 多目的ルーム	場所	小橋町集会所 (山形市錦町 神明神社敷地内) さくら保育園の出前講座あります。

※ 急な日程変更が生じる場合があります。山形市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。

人権なんでも相談所を開設します

人権擁護委員が、無料で各種相談に応じます。
秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。



- 開催日時 6月6日(土) 10~15時
- 開催場所 山形市総合福祉センター(城西町二丁目) 2階
- 相談内容 夫婦・家族間のいざこざ、DV、高齢者・子どもの虐待、セクハラ・パワハラ、インターネット上での誹謗中傷、体罰、いじめ問題、近所とのトラブル、騒音・悪臭などの公害、土地の境界問題、障がい者・外国人等の差別 など

第一地区 資源回収 のお知らせ

- 木の実1区~6区 6月8日(月)
- その他の町区 6月1日(月)
- ※ 当日の午前8時まで 指定の場所に出してください
- ※ 7月の資源回収はお休みです。



第一地区環境保健推進協議会

◆中央公民館をご利用される皆様へ◆

公民館専用駐車場はありません。アズ七日町ビル地下又は近隣の駐車場をご利用の際は有料となります。あらかじめご了承ください。