

矢本子育て支援センター
「ほっとふる」
☎84-2676
開館日 月～金曜日

子育て支援センター利用に関するお知らせ

開館時間 9時～16時(相談は17時まで)
※講座などの内容変更がある場合や、最新情報については
ホームページ(右記二次元コード)を確認ください。

鳴瀬子育て支援センター
「あいあい」
☎87-2338
開館日 月～木曜日

ほっとふるの2月の主な行事

- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 2月13日(金)9時～15時
- ※おはなし会 10時～10時30分
- 読み聞かせボランティア「おはなしのはなたば」さん
によるおはなし会です
- 土曜オープン
- 日時 2月14日(土)9時～16時
2月28日(土)9時～16時
- 子育て講座【要申込】
「ひなまつり工作」
- 日時 2月24日(火)
10時～11時30分



「おゆずり会」参加募集のお知らせ

- 日時 3月13日(金)10時～11時30分
- 場所 矢本子育て支援センターほっとふる
- ※譲りたい方：子ども服のほか、通園グッズ、ベビー
用品、マタニティ用品などを3月12日(木)まで受
付けています。
- ※譲って欲しい方：当日エコバッグや紙袋などを
持ちください。



あいあいの2月の主な行事

- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 2月10日(火)9時～12時
- ※おはなし会 10時～10時30分
- 読み聞かせボランティア「おはなしの
はなたば」さんによるおはなし会です



ファミリーサポート*活動紹介

実際に預かりが行われている様子をお伝えします。
講習会を受けた会員さんがあたたかく見守ります。



普通の生活のように過
ごします。持参したおや
つの時間です!

少しずつ打ち解けて、
笑顔も見られます。



「ただいま!」
保護者が帰ってき
たら、預かりの様
子を伝えます。



※利用に関する詳しい内容はファミリーサポート事務局(ほっとふる内)まで問い合わせください

健康情報かわらばん

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3117

正月太りを「ゆ・ぶ・と」で解消

寒い今こそ、ゆぶとで体を動かすベストシーズンです。ご家族、友人とぜひご利用ください。

矢本温泉とサウナで「ととのう」



温泉
一日の疲れを
温泉でリフレッ
シュ。



サウナ

サウナと水風呂を交
互に入る交代浴(サウ
ナ浴)は疲労回復効果
や血行促進効果が期待
されています。

水の特性を生かして筋力アップ、動き続けることで脂肪燃焼

浮力効果で、陸上よりも体への負担が少なく、けがの心配も少ないです。4つのプール
(25m・流水・スパ・幼児用)を満喫ください。

暖かい室内で、楽しみながら筋トレと有酸素運動

スタジオレッスン

ヨガ・ZUNBA(ズンパ)・
エアロビクス・スクエアス
テップなどスタジオレッス
ンの種類が豊富です。

マシンジム

有酸素に最適な、ランニングマ
シンやエアロバイク。筋トレマシ
ンで太もも・背中・胸といった大き
な筋肉を鍛えて燃やせる体に。



★人気プログラムZUNBA(ズンパ)★

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダ
ンスフィットネスエクササイズです。ラテンのリズム
にのりながらパーティー気分を味わってみませんか。



新規年間会員 入会キャンペーンのご案内

新年から健康、美容のために運動を始めてみませんか。
ゆぶとは健康増進を目指す皆さんを応援いたします

ゆぶとホームページにイベントや運動教室の案内を掲載中です。

■問 健康増進センターゆぶと ☎84-3855

開館日時 平日9時30分～21時30分
(木曜休館)土・日曜、祝日 9時30分～21時



ゆぶと
ホームページ

SportsParadise

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

東松島市スポーツ協会
スポパ通信

■問・申込 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日9時～17時

市民体育館利用休止のお知らせ

市民体育館のフローリング床ウレタン塗布改修工事を実施します。
つきましては、下記の期間アリーナの利用ができませんので、利用者の
皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いし
ます。

■期間 全館利用中止:3月23日(月)～4月6日(月)

Bコート利用中止:4月7日(火)～17日(金)

スポーツ協会 事業スナップ

2025年に開催したスポーツイベントの一部を写真で振り返ります。



▲8月7日ランニングクリニック



▲タカラ探しダンジョン
in 市民体育館



▲第3回おにごっこ
チャンピオンシップ



▲11月24日 東松島
クロスカントリー大会



▲やってみよう!
ローラーピラティス



▲SPORTS TRIAL



▲秋太り撃退!
筋トレヨガ