

親子教室

だい にん き えき たい ちっ そ
大人気の液体窒素☆

えき たい

-200℃の液体で 凍らせてみよう!

日時

9/27(土)

Aコース 10:30~12:00

Bコース 14:00~15:30

会場

コミュニティールーム



※イラストはイメージです。

えき たい ちっ そ つか じっけん
液体窒素とドライアイスを使ったわくわく実験にチャレンジ☆

はな や さい みず ぬ えき たい ちっ そ こお
お花や野菜、水で濡らしたタオルを液体窒素で凍らせるとどうなるのかな?

ひんやり冷た〜い「液体窒素の世界」を体験してみよう!

対象

小学生と保護者(2人1組)

定員

各10組(抽選)

参加費

無料

講師

仙台高等専門学校 教授 本郷 哲氏

〈応募締切〉9/13(土)必着

えき たい ちっ そ つか りょう り 液体窒素を使った料理!?

えき たい ちっ そ つか りょう り し
みんなは液体窒素を使った料理を知っているかな?

えき たい ちっ そ つか りょう り ぶん し
液体窒素を使った料理は「分子調理」や「分子ガストロノミー」と呼ばれているよ。

れい どう こ し ゅく ざい こお ば あい すう じ かん えき たい ちっ そ いっ し ゅん し ゅく ざい こお
冷凍庫で食材を凍らせる場合、数時間かかってしまうけど、液体窒素には一瞬で食材を凍らせるという

とく ち ょ う ち ょ う じ かん れい どう こ し ゅく ざい こお ば あい すう じ かん えき たい ちっ そ いっ し ゅん し ゅく ざい こお
特徴があるんだ!長時間冷凍すると味が落ちてしまう肉や魚を一瞬で凍らせて、食材の味や食感を
か れい どう り ょ う り えん し ゅ つ えき たい ちっ そ つか し ゅ り け ゅ り は で
変えずに冷凍することができるよ。そして、料理の演出にも液体窒素は使われているよ。白い煙で派手
なパフォーマンスができることから、イタリアンやフレンチ、デザートで使用されているよ。



【実験教室 親子教室】のお申し込み方法

① スマホでお申し込み



左の二次元コードを読み取って専用ページに
アクセスしてください。
スマホでカンタンにお申し込みできます。

② 館内インフォメーションでお申し込み

グリーンプラザ館内奥のインフォメーション(受付)カウンター
で直接お申し込みいただけます。

③ ハガキ・FAXでお申し込み

- 下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。
- 1教室につきハガキ1枚でのお申し込みとなります。
- A・Bコースがある場合は、A・Bのいずれかをお選びください。

〒980-0811 仙台市青葉区一番町3-7-1
【ハガキ表】 東北電力グリーンプラザ 「実験教室(T)」係

- 【ハガキ裏】
- ① 希望教室名 ② 参加希望日・コース ③ 郵便番号 ④ 住所
 - ⑤ お名前・ふりがな ⑥ 年齢・性別 ⑦ 電話番号 ⑧ 職業
 - ⑨ 参加されるお子さまのお名前・ふりがな ⑩ お子さまの年齢・性別
 - ⑪ 小学校名・学年 ⑫ 「チラシを見た」とお書きください

FAX. 022-225-3007

参加には
当選ハガキが
必要です

当選ハガキは教室開催日
の一週間前までにお届け
します。なお、連絡がない
場合は落選となりますの
で、ご了承ください。

夏の疲れをリセット!

リンパマッサージで むくみゼロを目指そう♪

日時

9/30 火

Aコース

10:30~12:00

Bコース

14:00~15:30

会場

コミュニティールーム

夏の暑さや紫外線、冷房の影響で体にむくみや疲れが溜まっていませんか?
今回はアロマクリーム心地よい香りに癒されながら、足のむくみを中心に
セルフマッサージの方法を身に着けます。リラックスしながら老廃物を流し、
心も体も癒される時間を過ごしましょう♪

対象

16歳以上の女性

定員

各14名(抽選)

参加費

600円

講師

ジョージアンロールジャパン認定セラピスト

大久保 美由紀氏

セラピスト歴20年。私自身の経験と、多くのお客様との出会いから
学んだ「女性の美と健康」、そして「人生を快適に過ごす」ための
秘訣をお伝えします。頑張るあなたへ、自分を大切に心地よい
セルフケアをお届けします。心と体の声に耳を傾ける講座。輝くため
の準備の時間を一緒に過ごして行きましょう。



※写真はイメージです。

〈応募締切〉9/16(火)必着

むくみとは?

むくみとは細胞の間に余分な水分が溜まってしまった状態です。むくみが起こると普段は履ける靴がきつく感じる、まぶたが腫れぼったくなる、指輪が入りにくくなるなど、さまざまな不調が現れます。マッサージや食事の工夫を行い、むくみの解消を目指しましょう!

【むくみの解消に効果的な栄養素】

カリウム

体内の余分な塩分を排出する作用があります。

【カリウムを豊富に含む食材】

アボカド、さつまいも、ほうれん草、バナナ など



たんぱく質

たんぱく質が体内に不足すると、血管内の水分を適切に保持することができなくなり、血管の外に水分が漏れてむくみが生じてしまいます。

【たんぱく質を豊富に含む食材】

肉類・魚介類・卵・大豆製品 など

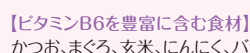


ビタミンB群

水分の代謝を助ける働きがあります。特にビタミンB2は新陳代謝を促進して血行を良くする効果があり、ビタミンB6はホルモンバランスの乱れによるむくみの改善に効果的です。

【ビタミンB2を豊富に含む食材】

鮭、卵、納豆、まいたけ など



【ビタミンB6を豊富に含む食材】
かつお、まぐろ、玄米、にんにく、バナナ など

クエン酸

体内の新陳代謝を促進し、血液やリンパ液の流れを良くする働きがあります。

【クエン酸を豊富に含む食材】

レモン、グレープフルーツ、梅干し、お酢 など



【カルチャー教室】のお申し込み方法

参加には
当選ハガキが
必要です

当選ハガキは教室開催日の一週間前までにお届けします。なお、連絡がない場合は落選となりますので、ご了承ください。

① スマホでお申し込み



左の二次元コードを読み取って専用ページにアクセスしてください。
スマホでカンタンにお申し込みできます。

② 館内インフォメーションでお申し込み

グリーンプラザ館内奥のインフォメーション(受付)カウンターで直接お申し込みいただけます。

③ ハガキ・FAXでお申し込み

- 下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。
- 1教室につきハガキ1枚でのお申し込みとなります。
- A・Bコースがある場合は、A・Bのいずれかをお選びください。

【ハガキ表】 〒980-0811 仙台市青葉区一番町3-7-1
東北電力グリーンプラザ 「カルチャー教室(T)」係

【ハガキ裏】 ① 希望教室名 ② 参加希望日・コース ③ 郵便番号
④ 住所 ⑤ お名前・ふりがな ⑥ 年齢・性別 ⑦ 電話番号
⑧ 職業 ⑨ 「チラシを見た」とお書きください

FAX. 022-225-3007

不思議な磁力の世界へ 磁石であそぼう!

日時

10/18(土)

13:00~15:00

会場

コミュニティールーム

携帯電話をはじめ、私たちの身の回りのものに使われている「磁石」の秘密を一緒に探ってみませんか? 世界最強の磁石に触れたり、特殊なシートを使って見えない磁気を観察したり、磁石の不思議なチカラを間近で感じる実験が盛りだくさん! 磁石の世界を通じて、身近なエネルギーについて考えてみよう♪

対象

小学生(3年生以下は保護者同伴)

定員

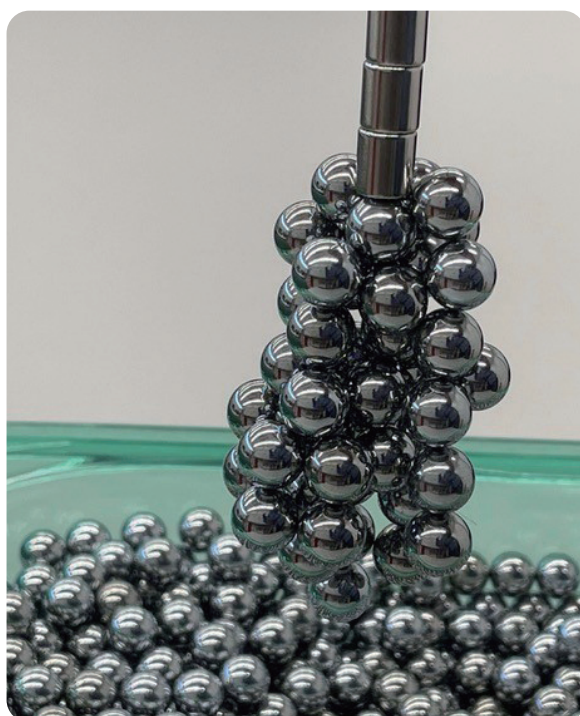
20名(抽選)

参加費

無料

講師

東北学院大学 教授 土井 正晶氏、嶋 敏之氏



※写真はイメージです。

〈応募締切〉10/4(土)必着

磁石は牛の必需品?

草食動物の牛は、ごはんでは補うことができない鉄分を求めて牧場の地面に落ちている釘や金属などをどんどん飲み込んでしまうのだそう。放っておくと牛の胃を傷つけてしまい、ひどい時は死んでしまうケースも…。そのような事態を避けるために考え出されたのが「カウマグネット」と呼ばれる磁石。特殊なパイプを使ってカウマグネットを牛の胃の中に入れて、やっかいな鉄くずや釘を吸着して胃を傷つけることを防いでいるんだよ。磁石は、牛の健康にとって重要なアイテムなんだね。



【実験教室】のお申し込み方法

参加には
当選ハガキが
必要です

当選ハガキは教室開催日の一週間前までにお届けします。なお、連絡がない場合は落選となりますので、ご了承ください。

① スマホでお申し込み



左の二次元コードを読み取って専用ページにアクセスしてください。
スマホでカンタンにお申し込みできます。

② 館内インフォメーションでお申し込み

グリーンプラザ館内奥のインフォメーション(受付)カウンターで直接お申し込みいただけます。

③ ハガキ・FAXでお申し込み

- 下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。
- 1教室につきハガキ1枚でのお申し込みとなります。

【ハガキ表】 〒980-0811 仙台市青葉区一番町3-7-1
東北電力グリーンプラザ 「実験教室(T)」係

- ① 希望教室名 ② 参加希望日 ③ 郵便番号 ④ 住所
【ハガキ裏】 ⑤ お名前・ふりがな ⑥ 性別 ⑦ 学年 ⑧ 電話番号
⑨ 「チラシを見た」とお書きください

FAX. 022-225-3007

親子教室



音楽遊びを親子で楽しもう♪



秋のハロウィンリトミック

日時 Aコース 10/28(火) 10:30~12:00

Bコース 10/29(水) 10:30~12:00

会場 コミュニティールーム

リトミックは、音楽を通して子どもの音感やリズム感、表現力を育むことができる教育法です。音楽的要素だけでなく、音楽に合わせて体を動かすことで運動能力が高まり、そのほかにも集中力や記憶力、協調性が育まれる効果があると言われています。

ぜひ親子で一緒に楽しくリフレッシュしませんか♪秋の工作もお楽しみいただけます!初めての方もお気軽にご参加ください。

対象 Aコース/未就学児(1歳~2歳)と保護者(2人1組)

Bコース/未就学児(2歳~3歳)と保護者(2人1組)

※2歳のお子さまはどちらのコースでも応募可能です。

※妊婦さんは安全上ご参加できませんので予めご了承ください。

※電力ビル地下飲食街の女性用トイレ内におむつ替えベッドがございます。館内に授乳室、おむつ替えベッドはございませんので予めご了承ください。

定員 各8組(抽選) 参加費 200円(1組分)

講師 きらら音楽学院 笹氣 真歩氏

桐朋学園大学声楽科在学時にリトミック研究センター指導者ディプロマA(最高位)取得、マスターコース修了。現在はリトミック研究センター宮城第一支局(チーフ指導者)、幼稚園・保育園の実技講習会で指導者にリトミックを、仙台市内4か所の保育園、きらら音楽学院にてリトミック・ピアノ・声楽を教えている。



※イラストはイメージです。

〈応募締切〉10/14(火)必着

リトミックとは?

20世紀初頭に、スイスの音楽教育家によって創案された音楽教育法です。子どもの発達段階に合わせて音楽に触れ、楽しみながら音感やリズム感のほかに、身体能力や集中力、コミュニケーション能力を促す教育方法として幼稚園や保育園でも使用されています。【ソルフェージュ】【リズム運動】【即興演奏】が3大要素となり、3つの要素を年齢に合わせて行っていきます。

※ソルフェージュ…西洋音楽の学習において、楽譜からの本質的な音楽を読み取るための基礎訓練のこと。



【カルチャー教室 親子教室】のお申し込み方法

参加には
当選ハガキが
必要です

当選ハガキは教室開催日の一週間前までに届けてください。なお、連絡がない場合は落選となりますので、ご了承ください。

① スマホでお申し込み



左の二次元コードを読み取って専用ページにアクセスしてください。
スマホでカンタンにお申し込みできます。

② 館内インフォメーションでお申し込み

グリーンプラザ館内奥のインフォメーション(受付)カウンターで直接お申し込みいただけます。

③ ハガキ・FAXでお申し込み

- 下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。
- 1教室につきハガキ1枚でのお申し込みとなります。
- A・Bコースがある場合は、A・Bのいずれかをお選びください。

【ハガキ表】 〒980-0811 仙台市青葉区一番町3-7-1
東北電力グリーンプラザ 「カルチャー教室(T)」係

①希望教室名 ②参加希望日・コース ③郵便番号 ④住所 ⑤お名前・ふりがな
【ハガキ裏】 ⑥年齢・性別 ⑦電話番号 ⑧職業 ⑨参加されるお子さまのお名前・ふりがな
⑩お子さまの性別・年齢 ⑪「チラシを見た」とお書きください

FAX. 022-225-3007

おうちで
トライ!

ぷにっともちもち☆ おうちで スクイーズづくりに挑戦!

抽選で20名さまに 無料で実験キットをプレゼント!

いち ど さわ
一度触ったらクセになる?ぷにぷにもちもちした
かんしよく たの
感触を楽しめる「スクイーズ」というおもちゃを
つくるよ。メロンパン、チョココロネ、ドーナツなど
かたち し ゆうじ ざい し ぶんこの
形のアレンジは自由自在♪自分好みのスクイーズ
をつくって遊んでみてね!
お ちと かたち もど
ぎゅっと押しても元の形に戻る
り ゆう いっしょ かんが
理由も一緒に考えてみよう!



※写真はイメージです。

動画配信日

10/31(金)～配信スタート!

YouTubeにて 東北電力グリーンプラザ 実験教室 検索

スマートフォン、タブレット、またはパソコンで、いつでも、どこでも、何度でも動画を見られるよ!

※Wi-Fi環境推奨。データ通信にかかる費用はご負担となりますのでご了承ください。

キット応募締切

10/24(金) 必着

抽 選 日

10/25(土)

対 象 小学生 講 師 グリーンプラザスタッフ

当選者には
こちらの実験キット
をプレゼント!
抽選で20名さま



スクイーズとスライムの違い

スクイーズ

- ・柔らかい素材でつくられたおもちゃ
- ・ぷにぷにもちもちした感触
- ・押しても元の形に戻る性質
- ・食べ物や動物などさまざまな形がある
- ・触り心地が良くストレス解消にも効果的



スライム

- ・主に水と洗濯のりで作られたおもちゃ
- ・粘り気のある感触
- ・よく伸び、形が変化する
- ・想像力や表現力の育みにも繋がる
- ・キラキラしたものや暗いところで光るものなどさまざまな種類がある



スライムづくりの
動画もチェックして
みてね!

【実験教室 動画版】のお申し込み方法

参加には
当選ハガキが
必要です

当選ハガキは抽選日から1週間以内にお送りします。ハガキと引き換えにキットをお渡ししますので、電力ビル1Fグリーンプラザまでお越しください。なお、連絡がない場合は落選となりますので、ご了承ください。

① スマホでお申し込み



左の二次元コードを読み取って専用ページにアクセスしてください。
スマホでカンタンにお申し込みできます。

② 館内インフォメーションでお申し込み

グリーンプラザ館内奥のインフォメーション(受付)カウンターで直接お申し込みいただけます。

③ ハガキ・FAXでお申し込み

- 下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。
- 1教室につきハガキ1枚でのお申し込みとなります。

【ハガキ表】 〒980-0811 仙台市青葉区一番町3-7-1
東北電力グリーンプラザ 「実験教室(T)」係

- ① 希望教室名 ② 郵便番号 ③ 住所 ④ お名前・ふりがな
⑤ 性別 ⑥ 学年 ⑦ 電話番号
⑧ 「チラシを見た」とお書きください

FAX. 022-225-3007