

◇◆交流・息抜きができる場所◆◇(②全域対象の活動)

活動名・活動場所	内容	地図
ぼっかぼかサロン	<ul style="list-style-type: none"> ■対象:七郷地区の住民 ■内容:お話・お茶飲み・歌・脳トレ・音楽鑑賞など ■会場:七郷市民センター第1・第2研修室 ■料金:100円 ■日時:毎月第2金曜日 	a
七郷市民センター	卓球や踊りなど様々なサークル活動、講座がをられています。 ※詳細は七郷市民センターまでお問い合わせください(288-8700)	a
六丁の目 コミュニティーセンター	卓球やカラオケ会、体操などの趣味活動が行われています ※詳細は七郷地域包括支援センターまでお問い合わせください(288-7581)	b
つむぐカフェ七郷	<ul style="list-style-type: none"> ■対象:認知症のご本人、家族、地域住民、認知症カフェの内容に興味のある方 ■内容:介護や生活に役立つ講話とカフェタイム ■会場:AWESOME Café・六丁の目コミュニティーセンター等 ■料金:300円(お茶代) ※申し込み不要 ■日時:お問合せ下さい ■問い合わせ:七郷地域包括支援センター(288-7581) 	c
しちごうMen's倶楽部	<ul style="list-style-type: none"> ■対象:将棋や麻雀、オセロ、囲碁などの趣味活動がしたい男性 ※ボランティアとして女性参加も可能 ■内容:将棋、麻雀、オセロ、囲碁などの趣味活動 ■会場:らぼーるはるかぜ2階食堂 ■料金:無料 ■日時:お問合せ下さい ■問い合わせ:七郷地域包括支援センター(288-7581) 	d
地域の時間	<ul style="list-style-type: none"> ■対象:七郷地区の住民 ■内容:趣味活動、お茶飲み ■会場:せんだんの丘ぶらすあらい ■料金:無料 ■日時:(月)・(水)・(金)午後 ■問い合わせ:せんだんの丘ぶらすあらい(794-8416) ■ひとこと:七郷地区の皆様の、自由に使える場所としてご活用ください♪ 	e
シニア健康エクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> ■対象:原則60歳以上の方(60歳未満の方も参加可能) ■内容:インストラクターの指導のもと、ストレッチ体操やリズム体操など、軽めの運動を実施 ■会場:若林体育館 競技場(卸町東2-8-10) ■料金:1回400円(券売機で購入) ■準備物:運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 ■日時:午後13:15~14:30(日程については、若林体育館にお問い合わせください) ■問い合わせ:仙台市若林体育館(236-0011) 	f
介護予防運動教室	七郷中学校区内の集会所や七郷市民センター、コミュニティーセンターで開催。無料 楽しく体を動かしたい方なら誰でも歓迎。申し込み不要 開催日程については随時回覧をしておりますのでご確認ください ※詳細は七郷地域包括支援センターまでお問い合わせください(288-7581)	

