

高齢者のためのパソコン講座2017

市内にお住まいの60歳以上の方が対象です

●いずれも全3回の講座です ●費用=各3,500円(テキスト代別途500円) ●新規申込者を優先。定員に満たないコースは開講しない場合有り ●講座は全てWindows10を進めます

■パソコン超初心者講座(キーボード入力から始めます)

講習番号	日時	会場	定員
MP-04	10/2~4 10:00~13:00	せんだいメディアテーク	各12人(抽選)
MP-05	11/13~15		

■パソコン入門講座(パソコンを基礎から学びます)

講習番号	日時	会場	定員
MN-05	10/16~18 10:00~13:00	せんだいメディアテーク	各12人(抽選)
MN-06	11/20~22		

■インターネット講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時	会場	定員
MI-03	10/16~18 13:30~16:30	せんだいメディアテーク	各12人(抽選)
SI-03	12/6~8 9:45~12:45	シルバーセンター	

■デジタルカメラ(年賀状等)作成講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時	会場	定員
SH-05	11/7~9	シルバーセンター	各12人(抽選)
SH-06	11/28~30 9:45~12:45		
SH-07	12/9~11		

■ワード入門講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時	会場	定員
MW-03	10/2~4 13:30~16:30	せんだいメディアテーク	各12人(抽選)
SW-05	12/1~3 9:45~12:45	シルバーセンター	

■エクセル入門講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時	会場	定員
SE-04	10/12~14 9:45~12:45	シルバーセンター	各12人(抽選)
ME-03	11/20~22 13:30~16:30	せんだいメディアテーク	

■ブログ入門講座(メールアドレスをお持ちの方が対象)

講習番号	日時	会場	定員
MB-03	11/13~15 13:30~16:30	せんだいメディアテーク	12人(抽選)

■タブレット入門講座(タブレット端末の基本操作等)

講習番号	日時	会場	定員
◆ST-06	10/3~5 9:45~12:45	シルバーセンター	各12人(抽選)
☆SA-04	10/12~14 13:15~16:15		
◆ST-07	11/1~3 9:45~12:45		
☆SA-05	11/15~17		
◆MT-07	12/5~7 10:00~13:00	せんだいメディアテーク	
☆MA-03	13:30~16:30		
◆ST-08	12/15~17 9:45~12:45	シルバーセンター	

◆はAndroid端末、☆はiPad端末を使用します

<申し込み・問い合わせ>

往復はがきに①希望する講座名(はがき1通につき1講座)と新規・再受講の別②希望する講座の講習番号(第2希望まで)③郵便番号④住所⑤氏名(フリガナ)⑥電話番号⑦年齢⑧パソコン所有の有無⑨文字入力の可否⑩Eメール送受信実技の可否を記入して9月15日(必着)までに仙台シニアネットワーク事務局(〒980-0821青葉区春日町6-1白鳥ビル213号 ☎395・7921(9:30~16:30。土・日曜日、祝日を除く))

健康増進センターの催し

①シニアステップアップ運動教室

●日時=9月7日~28日の毎週木曜日(ア)9:30~10:30(イ)10:30~11:30(ウ)11:20~12:20(当日8:45から2階事務室で整理券を配布。受け付けは各開始時刻の30分前から10分前まで。同日は1人1回の参加に限ります) ●内容=健康づくりや介護予防のための運動実技 ●対象=市内にお住まいかお勤めのおおむね60歳以上の運動可能な方各日(ア)(ウ)各40人(イ)25人[いずれも先着] ●費用=各510円 ●直接会場へ

②地域で支える運動支援者研修会

●日時=9月28日(木)10:00~12:00 ●内容=身近な道具・昔遊びを楽しく取り入れたサロンづくりについての講話と実技 ●対象=市内で介護予防に取り組む人の支援をしている方50人[抽選] ●費用=500円

③元気サポーター養成講座

●日時=9月28日(木)13:00~15:00 ●内容=自立したサロンづくりについての講話や実技 ●対象=地域でサロン活動をしている方またはこれから始めたい方30人[抽選] ●費用=500円

④ヘルスアップセミナー—糖尿病予防について

●日時=9月30日(土)13:30~15:15 ●内容=糖尿病予防のためのポイントを、講話や普段の生活習慣を振り返る体験などを通して学びます ●対象=市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方25人[抽選] ●費用=510円

⑤いずみシニア元気あつぷ運動教室

●日時=10月3日~12月5日の毎週火曜日(10月10日、11月7日を除く。全8回)9:30~11:00、11:00~12:30 ●内容=健康づくり、介護予防のための運動実技 ●対象=市内にお住まいかお勤めの65歳以上の運動可能な方各25人程度[抽選](申し込み人数が15人未満の場合は実施しません) ●費用=各4,080円

⑥いずみいきいき脳活健康教室

●日時=10月13日~12月15日の毎週金曜日(全8回。11月3日・10日を除く)10:00~11:45 ●内容=認知症予防のための脳の健康づくり運動教室 ●対象=市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方25人[抽選] ●費用=4,080円

※②~⑥の申はがき、ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と年齢、⑤は希望時間も記入して②③④⑤9月15日⑥9月22日(いずれも必着)までに。直接施設も可

申・問健康増進センター〒981-3133泉区泉中央2-24-1 ☎374・6661、FAX374・6664、Eメールshpc-oub@road.ocn.ne.jp

●日時=9月25日(月)午前10時半~午後2時半(雨天中止) ●会場=勾当台公園市民広場 ●内容=障害のある方が作った製品の販売会 問障害者支援課 ☎214・8164、FAX223・3573

シニアのためのスマホ講習会「スマホサロン」(アツ) 仙台

日時	内容	対象
10/25(水)・26(木) (全2回) 10:00~15:00	電話・カメラ・SNSなどの基本操作を学びます	市内にお住まいかお勤めの60歳以上の方で、スマートフォン未経験者で連続したスマホ講習を受講したことの無い方16人(抽選)

●会場=シルバーセンター ●費用=3千円 申電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で9月12日までにシルバーセンター ☎215・3170、FAX215・4140、Eメールkoukyu@sendai-hw.ocn.jp

9月6日午前10時から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢、託児希望の有無を記入)で(託児は10月4日までに)。ホームページhttp://www.senkenhuku.com/からも申し込み出来ます 申・問シルバーセンター ☎215・3170、FAX215・4140、Eメールkoukyu@sendai-hw.ocn.jp

シニアいきいきまつり「交流広場」

●日時=9月23日(祝)午前10時半~午後3時 ●会場=勾当台公園市民広場 ●内容=歌や踊りなどのステージや、野菜・手作り品の販売など 問仙台市高齢者生きがい健康祭実行委員会事務局(シルバーセンター内) ☎215・3170

東日本大震災復興支援チャリティコンサート

●日時=10月27日(金)午後2時~ ●会場=シルバーセンター ●内容=宮城学院女子大学音楽科卒業生によるチャリティコンサート ●定員=300人(先着) ●費用=1,000円 申ファクス(申込時の必要事項を記入)またはシルバーセンターなどで配布する申込書で。詳しくはお問い合わせください 申・問シルバーセンター ☎713・8088、FAX713・8089

老人福祉センターの催し

市内にお住まいの60歳以上の方が対象です

催し名	日時	定員	受付
①ふだん着のダンスパーティー	9/29(金) 10:30~12:30	40人(先着)	9/6 9:00~
②50周年記念センターまつり	10/6(金)・7(土)	—	直接会場へ

①の申電話または直接施設へ
■高砂老人福祉センター ☎259・7860、FAX259・7882

催し名	日時	定員	受付
③パワーリハビリ(お達者クラブ)教室	10/13~12/22の毎週金曜日	10人(抽選)	9/23(必着)

●対象=軽運動が可能で、体験会(9月29日(金)または10月6日(金)の10:00~)に参加できる方 ●費用=100円 申電話または直接施設へ
■大野田老人福祉センター ☎247・1005

催し名等	日時	定員	受付
④楽しく体を動かしてロコモ予防!	9/29(金) 13:00~15:30	30人(先着)	9/6 10:00~
⑤栄養講話(試食有り)	10/3(火) 13:00~15:30	20人(先着)	9/12 10:00~

申電話または直接施設へ
■郡山老人福祉センター(〒982-0003太白区郡山字行新田9-5 ☎308・5332、FAX308・5334)

催し名	日時	定員	受付
⑥生き生き運動教室	10月~3月の毎週木曜日	12人(抽選)	9/15(必着)

申往復はがきに催し名、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢を記入して施設へ郵送またははがき持参
■泉中央老人福祉センター ☎373・1285、Eメールzuminoie@utopia.ocn.ne.jp

催し名	日時	定員	受付
⑦囲碁交流戦	10/31(火) 9:30~15:00	32人(先着)	10/2 10:00~

●費用=1,000円(昼食付き) 申電話またはEメール(催し名、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢を記入)で。直接施設も可

仙台市健康福祉事業団の催し

日時	講座名等	定員
10/5(木) 10:00~15:30	介護1日講座「高齢者の栄養と食事」[飲み込みにくい、むせやすい方のための嚥下障害の予防](希望者のみテキスト代1,000円)	各40人(先着)
10/14(土) 10:00~12:00	土曜介護講座「介護保険サービスを上手に活用しよう」	
10/19(木) 13:30~15:30	テーマ別介護講座「高齢者に多い関節疾患の予防と治療」	60人(先着)

②「福祉用具の日」記念イベント

日時	講座名	定員
10/21(土)	10:50~11:30 ワークショップ「車いす選定のプロセス」	各70人(先着)
	13:00~14:30 セミナー「ケアプランの標準化と福祉用具について」	
	14:50~15:30 ワークショップ「車いすクッションの適合について」	
13:30~15:00	セミナー「認知症サポーター養成講座・寸劇」	50人(先着)

③シニア元気あつぷ運動教室

●期日=10月~12月(月・水・金曜日の全10コース。各コース全9回) ●内容=介護予防のための運動と健康講話 ●対象=市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方各33人[抽選] ●費用=各4,590円 ●9月14日までに要申し込み。申し込み方法等詳しくはお問い合わせください

④いきいき脳活健康教室

●日時=10月12日~12月14日の毎週木曜日(全8回。11月2日・23日を除く)13:30~15:15 ●内容=認知症予防のための脳の健康づくり運動教室 ●対象=市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方25人[抽選] ●費用=4,080円

※いずれも●会場=シルバーセンター 申①②9月6日10:00から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と講座名を記入)で④はがきまたはファクス(申込時の必要事項と年齢を記入)で9月21日(必着)までに。直接施設も可

申・問仙台市健康福祉事業団〒980-0013青葉区花京院1-3-2 ①② ☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com③④ ☎215・3194、FAX215・3225