

講座「今こそ知っておきたい『相続と成年後見』の基礎」
 ●日時 11月8日(水)午後2時～4時 ●会場 せんだいメディアテーク ●定員 40人(先着) ●講師 法テラス宮城副所長・倉林千枝子氏 申10月11日から電話または直接市民図書館 ☎261・1585

全国地域安全運動仙台市大会
 ●日時 10月13日(金)午後1時半～3時 ●会場 シルバーセンター ●内容 防犯功労者等の表彰、特殊詐欺に関する演劇 ●直接会場へ 問 市民生活課 ☎214・6146

空き家総合相談会
 空き家等の管理や活用などについて、不動産や法律・建築などの専門家が相談に応じます。
 ●日時 10月29日(日)午前9時～午後4時 ●会場 市役所上杉分庁舎2階 ●対象 市内にある空き家の所有者または管理者(今後、空き家を所有する見込みの方を含む)で、管理方法や活用方法などにお困りの方18人(先着) ●相談は1人45分 申10月6日午前9時から電話またはファクス(申込時の必要事項)と空き家の所在地、相談内容を記入して市民生活課 ☎214・6146、FAX 214・1091

宮城野区文化センターの催し
 ミュージック・フロム・パトナ「いきる」
 ●日時 10月31日(火)午後7時～9時 ●対象 中学生以上20人(先着) ●中学生は保護者同伴 ●費用 1500円(高校生以下無料) 申10月7日午前10時から電話または直接窓口で ※いずれも申・問 宮城野区文化センター ☎257・1213

今日から出来る企業防災ワークショップ
 ●日時 10月26日(水)午後1時半～4時半 ●会場 アエル7階 ●内容 災害時対応や、普段の業務効率も上げる企業防災の在り方を学びます ●対象 企業防災を始めた事業者の方20人(先着) 申 市役所本庁舎1階市民のへや、区役所総合案内等で配布する申込書で10月6日午前

救急法救急員養成講習会
 ●日時 11月5日(日)・11日(土)・12日(日)(全3回) 午前9時半～午後5時半(5日は午後3時半まで) ●対象 市内にお住まい

精神科デイケア「リワーク準備コース」説明会
 ●日時 10月31日(火)午後1時半～2時半 ●会場 精神保健福祉総合センター ●対象 精神科等でうつ病の通院治療を受けている休職中の方とその家族20人(先着) 申10月6日午前10時から電話で精神保健福祉総合センター ☎265・2191

児童・青少年健全育成大会
 ●日時 11月23日(祝)午後1時～4時半 ●会場 日立システムズホール仙台 ●内容 音楽の演奏や小・中学生による伝統芸能等 ●対象 市内にお住まいのお勤めの方300人(先着) 申10月10日午前9時からファクスまたはEメールに申込時の必要事項を記入して子供相談支援センター ☎214・8602、FAX 262・4761、Eメール fuk05390@city.sendai.jp

ワケルくんバスで行く！環境施設見学会
 ●日時 11月7日(火)午前9時50分～午後3時20分 ●見学施設 葛岡工場(たまきさんサロン(柳)庄子専助商店(リサイクル専門業者) ●対象 市内にお住まいの方25人(抽選) ●集合・解散 市役所本庁舎噴水前 申はがき、ファクスまたはEメールに参加者全員(一通につき4人まで)の申込時の必要事項を記入して10月24日(必着)までに〒980-8671 家庭ごみ減量課 ☎214・8229、FAX 214・8277、Eメール kan007220@city.sendai.jp

のびすくの催し

■のびすく若林 ☎282・1516、FAX282・1609
 10月1日(日)、若林区役所東側に開館します。

催し名(内容)	期間	対象等	受付
開館ウイークイベント(絵本の読み聞かせやわらべ歌、お楽しみ会など)	10/1(日)～9(祝)	乳幼児と保護者	直接会場へ

●所在地 若林区保春院前丁3-1-2F ●開館時間 9:00～17:00(託児室は～16:30) ●休館日 月曜日、祝休日の翌日、年末年始

■のびすく仙台 ☎726・6181、FAX214・5071

催し名	日時	対象	受付
グループ相談「ママのからだのケア」	10/19(木) 10:00～11:30	乳幼児の母親15人(先着)。子どもと一緒に参加も可	10/7 9:30～

■のびすく泉中央 ☎772・7341、FAX375・0671

催し名(内容)	日時	対象	受付
10月のお誕生会(10月生まれの子どものお祝いします)	10/26(水) 10:30～11:00	10月生まれの乳幼児と保護者	直接会場へ

■のびすく長町南 ☎399・7705、FAX399・7706

催し名(内容)	日時	対象	受付
プレママ・プレパパサロン(沐浴や妊婦疑似体験など)	10/21(土) 14:00～15:00	出産を迎える安定期の方と家族6組(先着)	10/14 9:30～

■のびすく宮城野 ☎352・9813、FAX352・9812

催し名(内容)	日時	対象	受付
おはなしジャンプ(絵本や紙芝居など楽しいお話の時間です)	10/17(水) 10:30～11:00	乳幼児と保護者	直接会場へ

※いずれも申・問電話または直接施設へ

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

■郡山老人福祉センター ☎308・5332、FAX308・5334

催し名	日時	定員	受付
映画鑑賞会①「あん」	①10/14(土) 13:00～	各50人	直接会場へ
②「武士の一分」	②10/28(土) 15:00		

■沖野老人福祉センター ☎282・0531、FAX282・0532

催し名	日時	定員	受付
将棋大会	10/22(日) 9:30～15:30	24人(先着)	10/6 9:30～

●費用=1,000円(昼食付き) 申電話または直接施設へ

■小鶴老人福祉センター ☎・FAX236・4171

催し名(内容)	日時	定員	受付
手軽に夏バテ回復一カラル献立(調理実習)	10/25(水) 10:00～13:00	20人(先着)	10/8 9:30～

●費用=500円 ●持ち物=エプロン、三角巾 申直接施設へ

■高砂老人福祉センター ☎259・7860、FAX259・7882

催し名(内容)	日時	定員	受付
健康料理教室「免疫力を高める食事」(講話と調理実習)	10/25(水) 10:00～13:00	16人(先着)	10/8 9:30～

●費用=600円 ●持ち物=エプロン、筆記用具 申電話または直接施設へ

マンシヨン管理基礎セミナー
 ●日時 11月11日(土)午後1時～4時半 ●会場 アエル5階・6階

杜のシニア祭

日時	内容等	会場
10/18(水) 13:00～16:00	老人福祉センター 演芸交流会(直接会場へ)	福祉プラザ
10/12(木)～19(木)	老人福祉センター 合同作品展	

 問合せ: ty.sendai.jp

個別相談会
 ●対象 マンシヨンの区分所有者、管理組合役員、居住者など250人(抽選) 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第3部の参加希望交流番号、マンシヨンにお住まいの上での悩み等を記入して10月20日までに〒980-8671 住宅政策課 ☎214・8306、FAX 268・2963、Eメール tos009430@city.sendai.jp

ダイケア祭
 ●日時 10月27日(金)午前10時半～午後2時半 ●会場 精神保健福祉総合センター(宮城野区幸町3-12-1) ●内容 パザール、プログラム体験、模擬店など 問 精神保健福祉総合センター ☎352・3792

せんだい豊齢学園ステキなシニアファッションショー
 ●日時 10月30日(月)午後2時～3時 ●会場 シルバーセンター ●内容 せんだい豊齢学園総合生活コースによるステージ発表 ●直接会場へ 問 せんだい豊齢学園事務局(シルバーセンター内) ☎215・3129

音楽と絵本でつづる家読(うちどく)の世界
 ●日時 10月22日(日)午後1時～2時半 ●会場 せんだいメディアテーク ●内容 音楽と一緒に聞く絵本の読み語りや家族で読むのにお薦めの本の展示 ●定員 200人(先着) ●直接会場へ 問 生涯学習課 ☎214・886

救急法救急員養成講習会
 ●日時 11月5日(日)・11日(土)・12日(日)(全3回) 午前9時半～午後5時半(5日は午後3時半まで) ●対象 市内にお住まい

精神科デイケア「リワーク準備コース」説明会
 ●日時 10月31日(火)午後1時半～2時半 ●会場 精神保健福祉総合センター ●対象 精神科等でうつ病の通院治療を受けている休職中の方とその家族20人(先着) 申10月6日午前10時から電話で精神保健福祉総合センター ☎265・2191

シニアのためのスマホ講習会「スマホサロン@ファット」仙台

日時	内容	対象
11/15(水)・16(木) (全2回) 10:00～15:00	SNSフォオカメラ・スマートフォン基本操作を学びます	市内にお住まいの60歳以上の方で、スマートフォン未経験者を連続のスマホ講座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、ファクスまたはEメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で10月12日までにシルバーセンター ☎215・3170、FAX 215・4140、Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp

健康増進センターの催し

①健康づくり講演会「女性のからだところ」

日時	内容	対象
11/11(土) 10:30～12:00	女性医師による女性の体とコレストロールの関係などの講話	18歳以上の方60人(抽選)

②運動プログラム体験会

日時	内容	対象
10:30～11:00	アシナプソロジー(脳を活性化するプログラム)	18歳以上の方20人(抽選)
11:00～12:30	EXPG STUDIO SENDAI ダンスレッスン	小学生以上の初心者20人(抽選)
11/11(土) 12:45～13:30	ウシニアステップアップ	18歳以上の方25人(抽選)
13:30～14:30	わんぱくフィットネス	3歳児～小学校低学年と保護者20組(抽選)
14:30～15:00	オロコモ体操(運動器症候群の予防体操)	18歳以上の方20人(抽選)

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、②は参加希望内容も記入して10月27日(必着)までに。いずれも直接窓口も可

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-ubo@road.ocn.ne.jp

11月は介護予防月間です
めぞう!アクティブシニア のぼそう!健康寿命
◆オープニングイベント元気力アップフェスティバル

日時	催し名	対象
10:00～11:30	①講演会「健康長寿をかなえようーお口からはじめる健康づくり」	250人(先着)
10:00～11:30	②親子で和菓子づくり体験	小学3～6年生と保護者20人(先着)
10:30～11:30	③膝痛・腰痛予防! 健康いきいき運動教室	60歳以上の方30人(先着)
11/5(日) 13:00～15:00	④健康マージャン入門講座	未経験者または初心者60人(先着)
13:30～14:30	⑤音楽で癒やしのひとときをーSonido del Viento ミニライブ	250人(先着)
13:30～14:30	⑥理学療法士による介護予防・フレイル予防運動教室	30人(先着)

●会場 シルバーセンター ●上記のほかにも、専門職による健康相談、スマートフォン体験・相談、骨密度測定などのコーナーもあります(直接会場へ) 申10月6日9:00から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と②は学年、③は年齢も記入)で ※11月はさまざまな介護予防の催しを開催します。詳しくは市民センター等で配布するチラシをご覧ください 申・問 シルバーセンター ☎215・3170、FAX215・4140、Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp