

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 12月12日(木)・19日(木) 午前9時半～10時半(1)10時半～11時半(2)11時20分～午後0時20分(当日午前8時45分から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。同日参加は1人1回のみ) ●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方(おむね60歳以上の運動可能な方(ア)ウ各40人(イ)各25人(いずれも先着) ●費用 各510円 ●持ち物 運動着・運動靴・タオル・飲み物 ●直接会場へ

② いずみシニア元気あつぷ運動教室

●日時 1月7日～3月17日の毎週火曜日(全8回。1月14日、2月11日・25日を除く) 午前9時半～11時、11時～午後0時半 ●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方(各25人) 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4080円

③ いずみいきいき脳活健康教室 ●日時 1月17日、3月6日の毎週金曜日(全8回) 午前10時～正午 ●内容 認知機能低

下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20人(抽選) ●費用 4080円

④ ③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、②は希望時間も記入して②12月17日③12月20日(いずれも必着)までに。直接施設も可

おたがいさまの子育てサロ

●日時 12月19日(木)午前10時～11時半 ●会場 宮城社会福祉センター ●内容 クリスマス交流会 ●対象 市内にお住まいの0歳～3歳の乳幼児と保護者20組(先着) ●費用 1組200円 申12月6日午前9時から電話または直接施設へ 申・問 宮城社会福祉センター ☎392・6382

ちよつと。ボランティア

●日時 12月22日(日)午前10時～正午 ●内容 一番町エリアのごみ拾いを通じ、地域活動を体験します ●集合・解散 市民活動サポートセンター ●定員

仙台市市民文化事業団のお知らせ

① 仙台国際音楽コンクールのCDを発売します ●販売開始日＝12月4日(水) ●収録曲＝第7回コンクールでの最高位入賞者演奏曲より2曲 ●価格＝ピアノ・バイオリン部門各2,640円 ●全国のCDショップで販売

② 「おやこで踊ろう! ファミリーダンス&みんなで踊ろう! 多世代ダンス」合同成果発表会 ●日時＝12月15日(日)13:30～ ●会場＝日立システムズホール仙台 ●直接会場へ

③ 支援・助成・協力対象事業募集 市民の皆さんが自主的に企画・制作する各種文化事業に対して助成または広報等の協力を行います。

●受付期間＝12月16日(月)～22日(日) ●対象事業＝令和2年4月1日～令和3年3月31日に実施または開始する文化事業 ●内容等について、詳しくはお問い合わせください 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(ホームページhttp://www.bunka.city.sendai.jp/からもダウンロード可)で

④ こどもとおとなのためのクラシック入門 仙台フィルのクリスマスコンサート ●日時＝12月18日(水)14:00～ ●会場＝日立システムズホール仙台 ●指揮＝松井慶太 ●曲目＝「バレエ音楽『くるみ割り人形』第2幕より」ほか ●入場料(全席自由)＝高校生以上3,000円、中学生以下500円 ●5歳未満は入場不可 ●チケットは仙台市市民文化事業団ほかで販売中

⑤ 高校生と創る演劇「又三郎」高校生出演者募集 ●対象＝市内にお住まいか通学している高校生で、以下のスケジュールに全て参加できる方10人程度(選考)

オーディション 1/12日10:00～12:00、1/13日18:00～20:00(いずれか1日) せんだい演劇工房 ☎10-BOXほか

稽古 1/20月から週3日程度

本番 3/21(土)・22日15:00開演 宮城野区文化センター

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応募用紙(ホームページhttps://www.gekito.jp/からもダウンロード可)で12月24日(必着)までに

⑥ 名曲のちから「オーケストラ・スタンダード」

●会場＝日立システムズホール仙台 ●入場料(全席指定)＝各3,000円、2公演セット券5,000円 ●チケットは仙台市市民文化事業団ほかで販売中 ●未就学児は入場不可

⑦ 仙台銀行ホール イズミティ21 コンサートシリーズ「イズミノオト ブラームスノ雨ノ歌」 ●日時＝2月8日(土)15:00～ ●会場＝仙台銀行ホールイズミティ21 ●内容＝仙台フィルハーモニー管弦楽団首席チェロ奏者・吉岡知広を中心としたメンバーの演奏を通して、ブラームスの作品を紹介します ●料金(全席指定)＝3,000円 ●チケットは仙台市市民文化事業団ほかで販売中 ●未就学児は入場不可

申・問 ①～④ 仙台市市民文化事業団 ☎727・1872 ⑤⑥⑦ 301・7405 ⑧⑨⑩ 727・1875 ⑪ せんだい演劇工房10-BOX ☎782・7510 ⑫ 仙台銀行ホール イズミティ21 ☎375・3101

高齢者のためのパソコン講座2019

市内にお住まいかお勤めの60歳以上の方が対象です 【(8)DA-01(10)DS-08・DS-09は市内にお住まいの方のみ】

●定員＝各12人(9)・(10)のみ10人(いずれも抽選) ●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 ●◆はAndroid端末、☆はiPad端末を使用

(1) 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 費用 MP-05 1/10～12 10:00～13:00 せんだいメディアテーク 4,000円

(2) 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 費用 MN-05 1/24～26 10:00～13:00 せんだいメディアテーク 4,000円

(3) インターネット講座(文字入力できる方が対象)

講習番号 日時 会場 費用 MI-03 1/24～26 13:30～16:30 せんだいメディアテーク 4,000円

(4) はがき作成講座(文字入力できる方が対象)

講習番号 日時 会場 費用 MH-03 1/10・11 13:30～16:30 せんだいメディアテーク 2,500円

(5) 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 費用 SB-02 1/8・9 9:45～12:45 シルバーセンター 2,500円

(6) ワード講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号 区分 日時 会場 費用 SW-02 初級 1/22・23 9:45～12:45 シルバーセンター 各2,500円 SW-12 中級 2/1・2

(7) エクセル講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号 区分 日時 会場 費用 ME-05 初級 2/4・5 13:30～16:30 せんだいメディアテーク 各2,500円 ME-14 中級 2/20・21

(8) 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 区分 日時 会場 費用 ◆MT-02 初級 2/4・5 10:00～13:00 せんだいメディアテーク 各2,500円 ☆DA-01 2/7・8 13:00～16:00 台原老人福祉センター

※中級者向け講習も有り。詳しくはお問い合わせください

(9) 初めてのスマホ講座(初めてAndroidスマホに触れる講習)

講習番号 区分 日時 会場 費用 ◆初5-01 初心者 1/12 13:30～16:00 せんだいメディアテーク 1,000円

(10) スマホ入門講座(Androidスマホの基本操作)

講習番号 区分 日時 会場 費用 ◆DS-08 初級 1/16・17 13:00～15:30 台原老人福祉センター 各2,500円 ◆SS-02 2/15・16 9:45～12:15 シルバーセンター ◆DS-09 3/17・18 13:00～15:30 台原老人福祉センター

(11) シニアアニメーション講座(パワーポイントでイラスト、ムービーを作ります)

講習番号 内容 日時 会場 費用 MM-01 イラストづくり 2/6 10:00～12:30 せんだいメディアテーク 各1,000円 MM-02 ムービーづくり 13:30～15:30

(12) シニアパソコンリーダー養成講座(終了後、パソコンの指導者として活動できる方が対象)

講習番号 区分 日時 会場 費用 SR-01 3/4～6、10:00～13:00 せんだいメディアテーク 各8,000円 SR-02 3/14～16 13:30～16:30

＜申し込み・問い合わせ＞ 往復はがき、ファクスまたはEメールに①希望する講座の講習番号(第2希望まで)と新規・再受講の別②郵便番号③住所④氏名(フリガナ)⑤電話番号⑥年齢⑦パソコン所有の有無⑧文字入力の可否⑨Eメール送受信実技の可否を記入して12月15日(必着)までに仙台シニアネットクラブ事務局(〒980-0821青葉区春日町6-1白鳥ビル213号 ☎・FAX 395・7921、Eメール ssn06@ybbs.ne.jp(問い合わせは9:30～16:30。土・日曜日・祝休日を除く))

12月のお知らせ

12月のお知らせ

10人程度(先着) 申12月6日午前9時から電話またはEメール(申込時の必要事項を記入)で市民活動サポートセンター ☎212・3010、Eメール sendai@sapo-se.nj.jp

| 日時 | 内容 | 対象 |
|--|--------------|--|
| ①1/8(水)・9(木) 10:00～15:00 ②1/22(水)(各全2回) | スマートフォンの基本操作 | 市内にお住まいかお勤めの方60歳以上の方(申込時の必要事項を記入)で受講の方(抽選) |

●会場 シルバーセンター ●費用 各4千円 ●講座で使用するスマートフォンは会場に用意します 申はがき、ファクスまたはEメール(申込時の必要事項と参加希望日、年齢を記入)で12月12日(必着)までにシルバーセンター(〒980-0013青葉区花京院1-3 ☎215・3170、FAX 215・4140、Eメール koukyu@sendai-hw.or.jp)

福祉用具の使い方・選び方相談会 ●日時 12月11日・25日、1月8日・22日各水曜日午前9時～正午 ●会場 障害者総合支援センター ●対象 市内にお住まいの身体に障害がある方などで、福祉用具の導入や住宅改修

火災から命と財産を守るために 住宅用火災警報器の確認を

住宅用火災警報器は、全ての住宅への設置が義務付けられています。冬季は空気が乾燥し、暖房などに火気を使用することが多くなります。万が一に備え、警報器の点検を行いましょう。

■定期的な点検・交換を忘れずに 警報器を安心して使用するために、月1回、正常に作動するか、ボタンを押したり、ひもを引いたりして定期的に点検しましょう。

また、警報器は古くなると、正常に作動しない場合があるため、設置時期を把握し、10年を目安に交換しましょう。

■警報音が鳴った場合は 警報音が鳴ったときは、大声で周囲に火災を知らせ、すぐに119番通報を。料理やたばこの煙など、火災以外で警報音が鳴ったときは、ボタンを押すか、ひもを引き、室内を換気すると警報音は止まります。慌てず対処できるよう、日頃から警報器の維持・管理に努めましょう。

問消防局予防課 ☎234・1111

高次脳機能障害がある方の家族交流会

●日時 12月20日(金)、1月24日(金)午後1時～3時 ●会場 障害者総合支援センター ●対象 高次脳機能障害がある方の家族 ●直接会場へ 問 障害者総合支援センター ☎771・6511

児童虐待対応講演会

●日時 1月16日(木)午後2時～4時 ●会場 仙台銀行ホール

精神科デイケア「就労支援・社会参加コース」説明会

●日時 12月17日(火)午前10時半～11時半 ●会場 精神保健福祉総合センター ●対象 精神科で通院治療を受けている15歳(中学生を除く)～45歳の方と家族20人(先着) 申12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・2305