

お出かけ情報

申込時の必要事項 ①応募内容 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④☎・FAX
※往復はがきの場合は返信先も記入

大倉ふるさとセンター 〒989-3213青葉区大倉字若林14-2
☎391・2060、FAX391・2064

日時	催し名	費用	対象
12/6(日) 10:00~11:30、 13:00~14:30	お花で遊ぼう〜親子で クリスマスアレンジメ ント作り	1人 2,000円	子どもと 保護者 各5組 [抽選]

申電話で11月15日までに

仙台文学館 〒981-0902青葉区北根2-7-1
☎271・3020、FAX271・3044

- 特別展「安野モヨコ展 ANNORMAL」
●期間=12月13日(日)まで ●観覧料=一般800円、高校生460円、小・中学生230円
- 仙台文学館ゼミナール2020 小池光短歌講座
●日時=12月5日(土)13:30~15:40 ●定員=50人[抽選] ●費用=1,000円 申往復はがきに**申込時の必要事項**を記入して11月10日(必着)までに

お出かけ情報

- 催しは、11月6日からの内容を掲載しています
- 料金の記載の無いものは無料(入館料が必要な施設あり)
- 申し込み方法の記載の無い催しは直接会場へ

秋保ビジターセンター 〒982-0244太白区秋保町馬場字小屋16-1
☎・FAX399・2324

- クリスマスリース作り
●日時=11月21日(土)10:00~14:30 ●対象=4歳以上の方15人[先着] ●費用=500円 申11月12日10:00から電話で
- 火起こし体験&石窯ピザ作り
●日時=12月6日(日)10:00~14:30 ●対象=4歳以上の子どもと保護者5組[先着] ●費用=1人700円 申11月26日10:00から電話で

歴史民俗資料館 〒983-0842宮城野区五輪1-3-7
☎295・3956、FAX257・6401

- 特別展「仙台的災害〜天災は忘れたころに」
●期間=11月14日(土)~令和3年4月11日(日) ●内容=旧仙台藩領を中心とした、江戸時代から現代に至るさまざまな災害に対する備えや対策、信仰等についての展示
- ◆特別展開連イベント

日時	内容
11/14(土) 11:00~、14:00~	展示解説

スポーツ情報

申込方法=a:電話で b:直接窓口へ c:費用を添えて直接窓口へ d:往復はがきに**申込時の必要事項**を記入して施設へ郵送 e:はがき持参で直接施設へ f:ホームページで

※教室の参加について健康上の不安がある方は、事前に各施設にご相談ください

◆スポーツ教室

施設名等	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
青葉区 TAC葛岡ウオーターパーク (葛岡温水プール) ☎277・8598	水泳体験教室 (ア)4歳~未就学児 (イ)小学生	11/23 (ア)12:00~13:00 (イ)14:00~15:00	各10人 (先着)	—	11/6 9:00~	a・b
	わくわく水慣れ教室 (3歳6カ月以上の未就学児)	11/23 10:00~10:50	各10人 (先着)	—	11/11 9:00~	a・b
宮城野区 仙台環境開発スポーツパーク 宮城広瀬 ☎392・2595	初心者向け! ウォーキング&スイム (一般)	11/23 11:00~11:50	—	—	—	a・b
	ナイトランニング ステーション (高校生以上)	11/6・10・13・17・24 18:00~21:00	—	各300円	—	直接会場へ
宮城野区 出花体育館 ☎786・3446	シニア健康エクササイズ (一般)	11/10・17・24、 12/1 9:30~10:30	—	各400円	—	直接会場へ
	アンチエイジング プログラム (一般)	11/10・17・24、 12/1 11:00~12:00	—	—	—	—
宮城野区 元気フィールド仙台 ☎231・1221	美シリーズ (ア)健康美シェイプ (イ)スッキリ!美トレ (一般)	12/17~3/4 (各10回) (ア)10:00~11:00 (イ)11:10~12:00	各35人 (先着)	各6,000円	11/19 9:00~	a・b
	キッズダンス (小学生)	1/13~3/20 (10回) 17:30~18:20	20人 (先着)	6,500円	11/18 9:00~	a・b
	産後ママのフィットネス (ア)3カ月~1歳と母親 (イ)1~3歳と母親	1/18~3/15 (各5回) (ア)10:00~10:50 (イ)11:10~12:00	各20人 (先着)	各5,000円	11/30 9:00~	—
若林区 若林体育館 ☎236・0011	家族スポーツデー (どなたでも)	11/7 9:30~16:00 (12:00~13:00は除く)	50人 (先着)	一般400円、 小・中学生 200円、 未就学児無料	—	直接会場へ
	シニア健康エクササイズ (60歳以上)	11/10・17・24 13:15~14:30	各50人 (先着)	各400円	—	
	ミニテニス道場 (一般)	11/10・17・24 13:30~16:30	—	—	—	
	おやこすぱ一つ (未就学児と保護者)	11/20 9:30~11:45	20組 (先着)	保護者400円、 未就学児無料	—	
今泉運動場 ☎289・4235	体験成人ヨガ (一般)	12/1・8・22 (期間中1回) 10:30~12:00	各10人 (先着)	各1,100円	11/11 13:00~	b

スポーツ情報

施設名等	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法	
太白区 秋保体育館 ☎399・2757 〒982-0243太白区秋保町長袋 字上原21-3	ジュニアソフトテニス 初級・中級 (小学生)	11/28~2/20 (10回) 13:00~17:00	30人 (先着)	7,000円	11/15 10:00~	a・b	
	テニス初中級 (一般)	12/2~2/17、 12/3~2/18 (各10回) 10:00~12:00	各10人 (抽選)	各 13,000円	11/20 (必着)	d	
	クリスマスちびっこ交流会 (4~12歳)	12/20 10:00~13:00、 14:00~17:00	各30人 (先着)	各1,200円	11/14 11:00~	b	
泉区 シェルコムせんだい ☎218・5656	グラウンド・ゴルフを 楽しもう!! (一般)	11/12・19・26、 12/3・10・24 9:00~12:00	—	各500円	—	直接会場へ	
	ゆるらくエクサ (一般)	11/12・19・26 10:00~10:30	各8人 (先着)	各200円	各開催日 の6日前 13:00~	a・b	
	シニア健康エクササイズ (60歳以上)	11/13・20・27、 12/4 9:45~11:15	各30人 (先着)	各400円			
	北中山コミュニティグラウンド ☎348・2515	脳を鍛える趣味の 指編み教室 (一般女性)	11/18・25、 12/2 (3回) 9:00~12:00	8人 (先着)	1回500円	11/6 10:00~	a・b
		少人数で行う女性の ヒーリングヨガ教室 (一般女性)	11/30~1/25 (6回) 9:45~10:45、 11:00~12:00	各6人 (先着)	各5,400円	11/10 10:00~	a・b
根白石温水プール ☎376・5124	疲労回復ストレッチ講座 (一般)	11/26 14:30~15:20	10人 (先着)	530円	—	11/10 10:00~	
	らくらく水中ウォーキング (一般)	12/1~22 (各4回) 11:10~12:00	各10人 (先着)	各3,850円	—		
七北田公園体育館 ☎375・9914	水中ストレッチ& ウォーキング (一般)	12/10 10:00~11:00	8組 (先着)	1組 500円	12/3 10:00~	a・b	

- 各施設の催しについては、仙台市スポーツ振興事業団ホームページ (<https://www.spf-sendai.jp/>) もご覧ください
- スポーツ施設の利用などスポーツ全般の相談は、電話または直接スポーツナビゲーションセンターせんだい(弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)内) 宮城野区宮城野2-11-6 ☎215・3233まで ※開設時間は9:00~19:00