

**宮城社会福祉センター無料相談会**

●日時 7月21日(水)午前9時半～11時半 (1人30分程度)

●内容 行政書士等による成年後見制度、遺産相続、遺言書の書き方等についての個別相談

●電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で7月20日までに泉社会福祉センター☎372・7848、FAX372・8969

**宮城社会福祉センターの催し**

①親子ビクスでリフレッシュ ●日時 7月29日(木)午前10時～11時半 ●内容 親子で触れ合いながらリズムに乗って運動します ●対象 市内にお住まいの0歳～3歳の乳幼児と保護者10組(先着) ●持ち物 タオル。動きやすい服装で

②親子手話教室 ●日時 7月31日(土)8月7日(日)午前10時～11時半 ●対象 市内にお住まいの(ア)未就学児と保護者(イ)小学生と保護者各10組(先着)

※いずれも申①7月8日②7月9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、②は参加希望日も記入)で。直接施設も可 申・問宮城社会福祉センター☎392・6382、FAX392・7736

**読み聞かせボランティア基礎講座**

会場(日時)	内容	対象
②市民図書館 9/8・15・29 各水曜日	10:00～12:00	市内にお住まいか市内で読み聞かせの活動をしている、読み聞かせ講座を受講したことがない方 ①20人②15人(いずれも抽選)
①泉図書館 8/27、9/3・10 各金曜日	10:00～12:00	

申込方法はきに申込時の必要事項と参加希望会場を記入して7月20日(必着)までに泉図書館(〒981-3133 泉区泉中央1-1-8) ☎375・6161

**仙台青陵中等教育学校説明会(小学5年生対象)**

●日時 8月28日(土)午前9時半～午後1時半 ●会場 仙台青陵中等教育学校 ●内容 学校紹介、入学者選抜の概要説明等 ●対象 市内にお住まいの小学5年生の児童と保護者各20組(抽選)(保護者と児童は各1人まで) 申込復はがきに保護者の申込時の必要事項と児童の氏名、小学校名、参加希望時間を記入して8月6日までに仙台青陵中等教育学校(〒989-3201 青葉区国見ケ丘7-144) ☎303・5551

## スポーツ情報

### ◆仙台泉ヶ岳トレイルラン2021

期日	種目	対象(県内在住の方)	費用
① 9/25(土)	石川弘樹の「トレイルラン・ツアー&クリニック」	中学生以上の初心者 30人(先着)	1,000円
② 9/26(日)	トレイルラン 25km	18歳以上 各200人(先着)	5,500円
	トレイルラン 17km		4,500円
	トレイルラン 12km	中学生以上150人(先着)	3,000円
	トレイルラン 12kmペア	中学生以上25組(先着)	1組5,000円
	トレイルファンレース 3km	中学生以上50人(先着)	2,000円
	トレイルファンレース 1km	小学生25人(先着)	1,000円
	トレイルファンレース 1km 親子ペア	小学1～3年生と保護者 10組(先着)	1組1,500円

●会場 ①オーエンス泉岳自然ふれあい館 ②スプリングバレー仙台泉スキー場 ●内容 登山道や林道を走るトレイルランニングなど 申7月20日9:00から市役所本庁舎1階市民のへや、市スポーツ施設等で配布する募集要項に添付の申込用紙で。ホームページ<https://www.spf-sendai.jp/event/outdoor.php>からも申し込みめます 問仙台泉ヶ岳トレイルラン実行委員会事務局(仙台市スポーツ振興事業団内) ☎297・1321

### ◆スポーツ教室

※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

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

※対象年齢 3歳児: 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ 4歳児: 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ 5歳児: 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ

施設名等	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法	
青葉区	本山製作所仙台市武道館 ☎717・1191 〒981-0912 青葉区堤町1-1-5 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/aoba/">https://www.spf-sendai.jp/aoba/</a>	夏休み(ア)少林寺拳法 (イ)空手道 (ウ)柔道 (小学生～中学生)	7/26～29 (各4回)	(ア)10:00～12:00 (イ)13:00～14:45 (ウ)14:00～16:00	各40人 (ウ)20人(抽選)	各3,000円	7/12(必着) d・f
	仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎392・2595	わくわく幼児水なれ(3歳6カ月以上の未就学児)	7/22	10:00～10:50	10人(先着)	—	7/12 9:30～ a・b
	川内庭球場 ☎216・3861 〒980-0861 青葉区川内元支倉35-2 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/kawauchi/">https://www.spf-sendai.jp/kawauchi/</a>	親子テニス(夏)(小学生と保護者)	8/1	10:00～12:00	15組(先着)	1組1,500円	7/6 10:00～ a・b
		初級・中級テニス教室(秋)(ア)一般 (イ)中学生以上	8/30～10/18 (各6回)	(ア)10:00～12:00 (イ)19:00～21:00	各40人(抽選)	(ア)6,000円 (イ)7,000円	7/20(必着) d・f
	アップ 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歳以上の未就学児 (イ)小学生	7/22	(ア)12:00～13:00 (イ)14:00～15:00	各10人(先着)	—	7/6 10:00～ a・b
	宮城野区	元気フィールド仙台 ☎231・1221 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/genki/">https://www.spf-sendai.jp/genki/</a>	歪みすっきり骨盤エクサ(一般)	8/2	10:30～11:30	15人(先着)	400円
		アーチェリー教室(一般)	9/2～10/7 (5回)	10:00～11:20	10人(抽選)	6,000円	8/19まで b・f
		美シリーズ(ア)健康美シェイプ (イ)スッキリ!美トレ(一般)	9/2～11/18 (各10回)	(ア)10:00～11:00 (イ)11:10～12:00	各35人(抽選)	各6,000円	8/19まで
弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場) ☎256・2488		テニス体験会(一般)	7/22	10:00～12:00	30人(先着)	500円	7/6 13:00～ a・b

## スポーツ情報

施設名等	教室名等(対象)	日時	定員	費用等	受付	申込方法	
宮城野区	出花体育館 ☎786・3446	アンチエイジングプログラム(一般)	7/6～8/3の毎週火曜日	11:00～12:00	各30人(先着)	各400円	直接会場へ
		バレーボール(一般)	8/24～10/12 (8回)	19:00～20:00	15人(先着)	5,000円	7/11 9:00～ a・b
若林区	若林体育館 ☎236・0011 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/wakabayashi/">https://www.spf-sendai.jp/wakabayashi/</a>	バドミントン(一般)	8/25～10/13 (8回)	10:00～12:00	50人(先着)	5,000円	7/14 12:15～ a・b
		フットサルスクール(3～5歳児)	8/25～10/13 (8回)	15:00～16:00	20人(先着)	5,000円	8/4 15:00～ b・f
泉区	泉総合運動場 ☎372・1019 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/igm/">https://www.spf-sendai.jp/igm/</a>	Jr.サッカー(ア)4・5歳児 (イ)小学1・2年生	8/25～10/27 (各7回)	(ア)15:30～16:20 (イ)16:30～17:20	各30人(先着)	各5,600円	7/28 11:00～ b・f
	北中山コミュニティグラウンド ☎348・2515	夏休みちびっこサッカー教室(ア)4・5歳児 (イ)小学1・2年生 (ウ)小学3・4年生	(ア)7/26～29 (イ)8/2～5 (ウ)各4回	(ア)9:15～10:15 (イ)10:30～11:30	各20人(先着)	各2,800円	7/15 10:00～ a・b
		誰でもできる健康シェイプ(一般女性)	8/12～10/7 (8回)	10:00～11:30	11人(先着)	6,800円	7/15 10:00～ a・b・f
	シェルコムせんだい ☎218・5656 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/shellcom/">https://www.spf-sendai.jp/shellcom/</a>	親子DEビクス(しっかりと歩ける1～3歳の幼児と保護者)	8/18～9/15 (5回)	10:00～10:45	各10組(先着)	各1組3,000円	7/14 10:00～ a・b
		ベビーDEビクス(首がすわった頃からハイハイ時期の乳幼児と保護者)	8/18～9/15 (5回)	11:00～11:45			7/14 11:00～ a・b
	根白石温水プール ☎376・5124	小学生短期水泳(ア)小学1・2年生 (イ)小学3～6年生	7/26・27・28 (各3回) 7/29・30・31 (各3回)	(ア)9:00～10:00 (イ)10:00～11:00	各16人(先着)	各3,300円	7/6 10:00～ a・b
	サーキットタイム(一般)	(ア)8/1～22 (イ)8/3～24 (ウ)8/5～26 (各4回)	(ア)16:30～17:00 (イ)16:00～16:30 (ウ)13:00～13:30	各10人(先着)	各回240円 ※トレーニング室利用者証が必要		
七北田公園体育館 ☎375・9914	ベビーマッサージ教室(乳児と保護者)	8/12	10:00～11:00	8組(先着)	1組500円	8/5 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