

**精神科デイケア説明会**

①リワーク準備コース  
 ●日時 10月24日(火)午後1時半～2時半 ●対象 精神科等うつ病の通院治療を受けている休職中の方とその家族10人(「先着」) 申10月6日午前10時から電話で

②アデイクション回復支援コース  
 ●日時 11月15日(水)午前10時～11時 ●対象 アルコールや薬物(違法・合法問わず)の使用に関する悩みを抱えている15歳以上の方とその家族(支援者も可) ●予約制  
 ※いずれも ●会場 精神保健福祉総合センター 申・問 精神保健福祉総合センター ☎265・2305② ☎265・2191

**スマホ教室で、学び、教えられる人材に**

身近な人にスマートフォン操作を教えられるようになることを目的とした、高齢者向けのスマホ教室を開催します。

●期間 10月10日(火)～令和6年3月(予定) ●内容 市内ドコモショップで開催するスマホ教室で基本操作を学び、後日市民センター等で教え方のコツを学びます ●対象 65歳以上の方 ●開催日時や会場など、詳しくはホームページ <https://se>

**母子家庭相談支援センターの催し**

①シングルマザーのためのマネースクール ファイナンシャル・プランナー専門相談  
 ●日時 11月5日(日)午前9時半～午後3時半(1人60分) ●定員 7人(先着)

②よくわかる！調停手続き説明会 仙台家庭裁判所の書記官に聞く  
 ●日時 11月30日(木)午前9時半～11時半 ●定員 16人(先着) ※いずれも ●会場 エル・ソラ仙台 ●対象 母子家庭の母親の方および現在離婚を考慮している子育て中の女性 ●託児有り(①0カ月～小学1年生②6カ月～小学1年生③10月26日④11月22日までに要申し込み) 申10月6日午前9時から電話で。

②はホームページ <https://www.sendai.jp/> から申し込みます 申・問 母子家庭相談支援センター ☎212・4322

## スポーツ情報

※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

### ◆マイタウンスポーツデー

10月9日(祝)は、さまざまな市内スポーツ施設が無料で利用できます。詳しくは各施設へお問い合わせいただくか、下記仙台市スポーツ振興事業団ホームページをご覧ください。

### ◆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	
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-sen-dai.jp/kawauchi/">https://www.spf-sen-dai.jp/kawauchi/</a>	初級・中級テニス教室 レベルアップ (一般)	11/6～12/11 (5回)	10:00～12:00	40人(抽選)	5,000円	10/20(必着)	b・d・f
TAC水の森ウォーターパーク(水の森温水プール) ☎277・2713	日本水泳連盟公認 泳力検定会 (6歳以上)	10/29	9:00～12:00	50人(先着)	1競技 1,200円 (2競技まで)	10/6 9:00～	c
TAC葛岡ウォーターパーク(葛岡温水プール) ☎277・8598	水泳体験教室 (7)4歳以上の未就学児 (イ)小学生	11/3	(ア)10:00～11:00 (イ)11:00～12:00	各10人(先着)	—	10/16 10:00～	a・b
元気フィールド仙台 ☎231・1221	ボルダリング体験会 (小学生以上)	(ア)10/22、11/12、12/3・17 (イ)11/29	(ア)13:30～14:30 (イ)18:30～19:30	各回20人(先着)	各回600円	10/6 10:00～	a・b
海岸公園パークゴルフ場 ☎288・0390 〒984-0033 若林区荒浜字川向10	初心者パークゴルフ教室 (18歳以上の初心者の方)	10/24	9:30～12:00	20人(抽選)	500円	10/11(必着)	はがきに <b>申込時の必要事項</b> と利き手を記入で
七北田公園体育館 ☎375・9914	中高年ソフトバレーボール教室 (50歳以上の方)	11/12	13:30～15:30	16人(先着)	—	10/30 10:00～	a・b
泉海洋センター ☎373・9561 ホームページ <a href="https://www.spf-sen-dai.jp/kaiyou/">https://www.spf-sen-dai.jp/kaiyou/</a>	卓球教室 (一般)	10/27～12/22 (8回)	9:45～11:45	22人(先着)	8,000円	10/6 9:00～	b・f

●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

**小児慢性特定疾病医療講演会**

●日時 10月21日(土)午後2時～4時半 ●会場 11TKPガーデンシティPRR EMIUM仙台西口(青葉区花京院1-2-15)  
 ●内容 講演「ほっこり先生教えて！医療的ケア児の地域と生活」、「赤鼻先生教えて！ストレス時代の子の見えない思い」  
 ●定員 会場 30人(オンライン)40人(いずれも先着) 申10月6日午前10時から電話で小慢さぼーとせんだい。ホームページ <https://www.ped.med.tohoku.ac.jp/syousapo/> から申し込みます 問小慢さぼーとせんだい ☎273・6008、こども家庭保健課 ☎214・8189

**もっと知ろうよ乳がんのこーピンクリボントーク**

●日時 10月22日(日)午後1時～3時(正午開場) ●会場 エル・パーク仙台 ●内容 「乳がん検診を賢く活用するには」と題した講演や、啓発ブースの出展 ●定員 100人(先着)  
 ●直接会場へ 問健康政策課 ☎214・8198

**シルバードライバー講習会**

●日時 11月13日(月)午前9時半～11時半、午後1時半～3時半 ●会場 宮城自動車学校(太白区東郡山1-10-1) ●内容 実車による安全運転度チェックや座学等 ●対象 市内にお住まいの65歳以上で普通自動車運転免許を有する方各20人(抽選) ●新規申込者を優先  
 JR長町駅から送迎バスを運行申はがき、ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と年齢、参加希望時間、普段運転している自動車のAT・MTの別、送迎バス希望の有無を記入して10月13日(必着)までに〒980-8671 自転車交通安全課 ☎214・1075、FAX 214・1091、Eメール [sim004090@city.sendai.jp](mailto:sim004090@city.sendai.jp)

**ひとり親家庭等就業支援講習会ーパソコン講習会ー**  
 10月20日(必着)までに宮城県母子福祉連合会(〒983-0832 宮城

●日時 11月12日(土)令和6年2月25日の毎週日曜日(全14回) 12月31日、2月11日を除く) 午前9時～午後5時 ●会場 宮城県母子・父子福祉センター(宮城野区安養寺3-7-3)  
 ●対象 市内にお住まいのひとり親家庭の母や父または寡婦の方7人程度(選考) ●費用 1万6千円程度 ●託児有り(3歳～小学3年生。要申し込み) 申はがきまたはファクスに**申込時の必要事項**と託児希望の方は子どもの年齢を記入して10月20日(必着)までに宮城県母子福祉連合会(〒983-0832 宮城

**猫の譲渡会**

日時	内容	持ち物
10/14(土) 10:00～12:00(受け付けは9:30～11:30)	アニマル猫譲渡会	本人確認書類・キャリーケージ・猫用トイレ・猫用食器・猫用お風呂・猫用お風呂マット・猫用お風呂敷物
10/6～27の毎週金曜日 10:00～12:00	金曜日の猫譲渡会	本人確認書類・キャリーケージ・猫用トイレ・猫用食器・猫用お風呂・猫用お風呂マット・猫用お風呂敷物

野区安養寺3-7-3 ☎256・6512 問こども支援給付課 ☎214・8180

**ひきこもりや障害のある方の家族向け学習会・相談**

日時	内容	会場	対象
① 10/18(水) 13:00～15:00	学習会	障害者総合支援センター	市内にお住まいで、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族 ①20人②各6組(いずれも先着)
② 10/24(火) 25(水) 10:00～16:00	個別相談	障害者総合支援センター	市内にお住まいで、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族 ①20人②各6組(いずれも先着)

●内容 学習会による、将来の生活設計等に関する学習会と個別相談 申10月6日午前10時から電話で NPO法人障がい者の暮らしとお金の相談室 ☎748・7358 問障害者支援課 ☎214・8165

**11月は介護予防月間です**  
 めざそう! アクティブシニア のぼそう! 健康寿命  
 ◆元気力アップフェスティバル

日時	催し名等	対象
10:00～15:00	①健康相談、栄養相談、物忘れ相談、各種測定、運動機能チェックなど	—
10:00～11:30	②講演「つながりと役割で健康寿命をのばす」	250人(先着)
10:00～12:00	③スマホを使いこなそう! 入門+α講座	20人(先着)
10:30～11:30	④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)
13:30～14:30	⑤理学療法士によるフレイル予防講座	30人(先着)
13:30～15:00	⑥健康マージャン入門講座	マージャン未経験の方60人(先着)
14:15～15:00	⑦コンサート「耳から楽しむ芸術の秋」吹奏楽コンサート	250人(先着)

●会場 シルバーセンター ●①直接会場へ ②～⑦の申10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)と催し名、④は年齢も記入)で 申・問シルバーセンター ☎215・3170、FAX215・4140、Eメール [kouryu@sendai-hw.or.jp](mailto:kouryu@sendai-hw.or.jp)

**健康増進センターの催し**

①レッツ! 健康ウォーキング 薬師堂駅周辺コース  
 ●日時 11月11日(土)10:00～、10:15～、10:30～、10:45～ ●内容 約2キロメートルのコースを歩きます ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している運動可能な方各5人(先着) ●集合・解散 史跡陸奥国分寺・尼寺跡ガイダンス施設天平廻廊前

②健康づくり運動サポーター養成研修会  
 ●日時 11月11日～12月2日の毎週土曜日(全4回) 10:00～15:00 ●会場 健康増進センター ●内容 健康づくりや運動支援に関する講話や実技など ●定員 20人(抽選)

③視覚障害のある方の転倒予防運動教室  
 ●日時 11月15日(水)14:00～15:30 ●会場 太白区中央市民センター ●内容 椅子に座ってできる、ストレッチや筋力トレーニングなどの運動 ●対象 市内にお住まいか通勤・通所している16歳以上で視覚障害のある方15人(先着)

申①10月7日③10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①は参加希望時間③は年齢、障害の種類と内容、付き添いの有無と人数も記入)で②電話またははがき、ファクス、Eメール(申込時の必要事項を記入)で10月20日(必着)までに。①②は直接施設も可 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-oubo@road.ocn.ne.jp](mailto:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp))