

| 講座名 | 日時 | 内容 | 定員 |
|----------|------------------------|-----------------------------|---------|
| 介護1日講座 | 6/7(火) 10:00~15:30 | 介護保険・介護サービスを知ろう！ 介護の基礎知識 | 40人(先着) |
| 介護ライター講座 | 6/16(木) 18:30~20:30 | 介護ライターに役立つ 医学知識 | 40人(先着) |
| 高齢者授業 | 6/30(木) 10:00~12:00 | 高齢者授業 | 60人(先着) |

10月から敬老乗車証がICカードに変わります

名前入りのICカードを交付します。1枚のカードを上上限額まで繰り返しチャージ(入金)して利用できます。主な変更点は次のとおりです。

| 対象 | 9月30日まで(磁気カード方式) | 10月1日以降(ICカード方式) |
|--------|--|--|
| 対象 | 満70歳以上の方 | 満70歳以上の方 |
| 年間の上限額 | 12万円まで(1枚5千円のカードを24枚まで)の範囲で、追加で交付を受けることが可能 | 10月1日~翌年9月30日までの1年間で12万円までチャージが可能 |
| 費用負担 | 1枚につき500円(または介護保険料所得段階に応じて250円) | 1,000円分のチャージにつき100円(または介護保険料所得段階に応じて50円) |
| 有効期間 | 10月31日まで | なし |

●ICカードは8月から9月にかけて交付予定です。詳しくは、事前にお送りする申し込みはがきをご覧ください

●説明会を開催します

新しい敬老乗車証の使い方などを説明します。

| 区 | 日時 | 会場 |
|------|---------|---|
| 青葉区 | 5/24(火) | 10:00~11:00 中山市民センター 14:00~15:00 水の森市民センター |
| | 5/25(水) | 10:00~11:00 大沢市民センター 14:00~15:00 広瀬市民センター |
| | 5/28(土) | 14:00~15:00 市役所本庁舎8階ホール |
| | 6/1(木) | 10:00~11:00 三本松市民センター 14:00~15:00 旭ヶ丘市民センター |
| 宮城野区 | 5/19(木) | 14:00~15:00 榴ヶ岡市民センター |
| | 5/27(金) | 10:00~11:00 幸町市民センター 14:00~15:00 宮城野区役所6階ホール |
| 若林区 | 5/18(水) | 14:00~15:00 若林区役所6階ホール |
| 太白区 | 5/17(火) | 14:00~15:00 太白区中央市民センター |
| | 5/31(火) | 10:00~11:00 秋保市民センター 14:00~15:00 馬場市民センター |
| | 6/3(金) | 10:00~11:00 八木山市民センター 14:00~15:00 湯元市民センター |
| 泉区 | 5/16(月) | 14:00~15:00 泉区役所東庁舎5階大会議室 |
| | 5/26(木) | 10:00~11:00 松森市民センター 14:00~15:00 松陵市民センター |
| | 6/2(木) | 10:00~11:00 長命ヶ丘市民センター 14:00~15:00 桂市民センター |

●直接会場へ。お住まいの区以外の会場でも参加できます ●6月7日~7月にも説明会を開催します。日程については改めてお知らせします
問高齢企画課☎214・8167、区役所障害高齢課(☎は10ページ)

| 日時(全12回) | 内容 |
|--|--------------------|
| 6/3(金) 13:00~15:00 | 点字教室(初級編) 点字の学習 |
| 6/10~9/30の毎週金曜日(7/15・29、8/12・26、9/9・23を除く) | 点字の学習 |

点字教室(初級編)

●会場 泉社会福祉センター
●対象 市内にお住まいかお勤めの18歳以上の点字初心者15人(抽選) ●費用 648円 申往復はがきに申込時の必要事項と参加の動機を記入して5月25日(必着)までに泉社会福祉センター(〒981-3131 泉区七北田字道48-12 ☎372・7848)

| 日時(全4回) | 内容 |
|------------------------|---|
| 5/27(金) 10:00~11:30 | 健康年齢アップのため 足腰の筋肉を強化するための 体幹を鍛えるために 体力に合わせて「ニコニコ小走り」ジョギング |

●会場 宮城社会福祉センター
●対象 市内にお住まいかお勤めの軽運動が可能の方24人(先着) 申5月7日午前9時から

| 日時 | 内容 | 会場 | 定員 |
|------------------------|----------------------|----------|---------|
| 6/12(日) 13:00~16:00 | 難病医療相談会 | シルバーセンター | 80人(先着) |
| 5/29(日) 13:00~15:00 | 多発性硬化症と視神経脊髄炎について | 福祉プラザ | 50人(先着) |
| 5/14(土) 13:30~16:30 | 遷延性意識障害「拘縮と床ずれ予防のケア」 | 福祉プラザ | 50人(先着) |

●日時 5月11日(土)午前10時~正午 ●会場 タイストースター ション仙台バガロポリス店(太白区西多賀5-24-1) ●対象 市内にお住まいかお勤めの軽運動が可能の方24人(先着) 申5月7日午前9時から

難病医療相談会

●日時 5月11日(土)午後1時半~2時半 ●会場 急患センター(若林区舟丁64-12) ●直接会場へ。駐車場は利用できません 問健康政策課☎214・8526

市民医学講座「誤解されやすい病・うつ病」正しい理解とつきあい方

●日時 5月11日(土)午前10時~正午 ●会場 旭ヶ丘市民センター ●内容 誘導の仕方、それ方 ●対象 視覚障害のある方とその家族20人(先着) 申5月9日午前9時から電話で仙台中途視覚障害者支援センター ☎212・1131

| 日時 | 内容 |
|--|-------|
| 6/10~9/30の毎週金曜日(7/15・29、8/12・26、9/9・23を除く) | 点字の学習 |
| 6/3(金) 13:00~15:00 | 点字の学習 |

点字教室(初級編)

●会場 泉社会福祉センター
●対象 市内にお住まいかお勤めの18歳以上の点字初心者15人(抽選) ●費用 648円 申往復はがきに申込時の必要事項と参加の動機を記入して5月25日(必着)までに泉社会福祉センター(〒981-3131 泉区七北田字道48-12 ☎372・7848)

| 日時 | 内容 |
|------------------------|---|
| 5/27(金) 10:00~11:30 | 健康年齢アップのため 足腰の筋肉を強化するための 体幹を鍛えるために 体力に合わせて「ニコニコ小走り」ジョギング |

●会場 宮城社会福祉センター
●対象 市内にお住まいかお勤めの軽運動が可能の方24人(先着) 申5月7日午前9時から

| 日時 | 内容 | 会場 | 定員 |
|------------------------|----------------------|----------|---------|
| 6/12(日) 13:00~16:00 | 難病医療相談会 | シルバーセンター | 80人(先着) |
| 5/29(日) 13:00~15:00 | 多発性硬化症と視神経脊髄炎について | 福祉プラザ | 50人(先着) |
| 5/14(土) 13:30~16:30 | 遷延性意識障害「拘縮と床ずれ予防のケア」 | 福祉プラザ | 50人(先着) |

●日時 5月11日(土)午前10時~正午 ●会場 タイストースター ション仙台バガロポリス店(太白区西多賀5-24-1) ●対象 市内にお住まいかお勤めの軽運動が可能の方24人(先着) 申5月7日午前9時から

難病医療相談会

●日時 5月11日(土)午後1時半~2時半 ●会場 急患センター(若林区舟丁64-12) ●直接会場へ。駐車場は利用できません 問健康政策課☎214・8526

市民医学講座「誤解されやすい病・うつ病」正しい理解とつきあい方

●日時 5月11日(土)午前10時~正午 ●会場 旭ヶ丘市民センター ●内容 誘導の仕方、それ方 ●対象 視覚障害のある方とその家族20人(先着) 申5月9日午前9時から電話で仙台中途視覚障害者支援センター ☎212・1131

| 日時 | 内容等 | 対象 |
|---|--|---|
| 5/12~6/2の毎週木曜日 (ア)9:30~10:30 (イ)10:30~11:30 (ウ)11:20~12:20 | 運動づくりや介護予防のための運動実技(整理券は当日の午前8時45分から2階事務室で配布。受け付けは各回30分前から10分前まで。同日は1人1回の参加に限ります) | 市内にお住まいかお勤めのおおむね60歳以上の運動可能な方(ア)各40人(イ)25人(先着) |

健康増進センターの催し

●費用 各回500円 ●持ち物 運動着・運動靴・飲み物・タオル ●直接会場へ
ロコモティブシンドローム(運動器症候群) 予防教室
●日時 6月10日・17日・24日 各金曜日(全3回) 午後2時~3時半 ●内容 運動器(筋肉、関節など)の障害予防を目的とした運動教室 ●対象 市内にお住まいかお勤めの18歳以上の運動可能な方25人(抽選) ●費用 1,500円 申はがきまたはファクスに申込時の必要事項を記入して5月31日(必着)までに直接施設も可
お手軽・とる塩チエック
●日時 6月4日(土)午前9時45分~10時50分 ●内容 身体測定・採尿を行い、24時間の食塩推定摂取量を調べます(結果表は後日郵送) ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している

| 催し名等 | 日時 | 定員 | 受け付け |
|--------------------|---------------------|---------|-----------|
| ①管理栄養士による介護予防栄養教室 | 5/14(土) 13:00~15:00 | 20人(先着) | 5/6 9:00~ |
| ②元気サロン(健康体操、脳トレなど) | 5/30(月) 10:00~12:00 | 20人(先着) | 5/6 9:00~ |

申電話または直接施設へ
■台原老人福祉センター(〒981-0903 青葉区台原森林公園1-3 ☎233・3901、FAX233・4248)

| 催し名 | 日時 | 定員 | 受け付け |
|---------------|---------------------|---------|-----------|
| ③カラオケ抒情歌入会説明会 | 5/19(木) 10:00~12:00 | 15人(抽選) | 5/12 (必着) |
| ④尺八愛好会入会説明会 | 5/31(火) 13:00~15:00 | 20人(抽選) | 5/22 (必着) |

申往復はがきに催し名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入して施設へ郵送。はがき持参で直接施設も可
■小鶴老人福祉センター☎・FAX236・4171

| 催し名 | 日時 | 定員 | 受け付け |
|----------------|---------------------|---------|------------|
| ⑤講話「老化と病気について」 | 5/26(木) 13:30~15:00 | 20人(先着) | 5/10 9:30~ |

申電話または直接施設へ
■沖野老人福祉センター☎282-0531、FAX282-0532

| 催し名 | 日時 | 定員 | 受け付け |
|-----------------|---------------------|---------|-------|
| ⑥衛生講話「咳・喘息について」 | 5/25(水) 13:15~14:00 | 24人(先着) | 直接会場へ |

■大野田老人福祉センター☎・FAX247・1005

| 催し名 | 日時 | 定員 | 受け付け |
|------------------------|---------------------|---------|-----------|
| ⑦認知症予防教室「えがお!やるき!げんき!」 | 5/25(水) 10:00~11:30 | 20人(先着) | 5/6 9:00~ |

申電話または直接施設へ
■郡山老人福祉センター☎308-5332、FAX308-5334

| 催し名 | 日時 | 定員 | 受け付け |
|-----------------------|---------------------|---------|-------|
| ⑧映画鑑賞会「K-20 怪人二十面相・伝」 | 5/18(水) 13:15~15:30 | 45人(先着) | 直接会場へ |

■泉中央老人福祉センター(〒981-3131 泉区七北田字菅間38 ☎・FAX373・1285)

| 催し名 | 日時等 | 定員 | 受け付け |
|-------------|----------------------|---------|-----------|
| ⑨知って安心講座 | 6/2・16、7/7 各木曜日(全3回) | 20人(抽選) | 5/14 (必着) |
| ⑩余り布で草履作り教室 | 6/8(水)・22(火)(全2回) | 15人(抽選) | 5/14 (必着) |

申往復はがきに催し名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入して施設へ郵送または持参

●費用 1,500円 申はがきまたはファクスに申込時の必要事項を記入して5月31日(必着)までに直接施設も可
お手軽・とる塩チエック
●日時 6月4日(土)午前9時45分~10時50分 ●内容 身体測定・採尿を行い、24時間の食塩推定摂取量を調べます(結果表は後日郵送) ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している

視覚と聴覚の両方に障害のある方に対する通訳・介助員養成講座

●期日 7月10日(日)・18日(祝)・31日(日)、8月7日(日)・28日(日)、9月11日(日)・25日(日)(全7回)
●会場 福祉プラザ等 ●対象 県内にお住まいで講座修了後、通訳・介助員として活動できる方15人程度(抽選) ●費用 1,500円

3700円程度 ●開催時間など詳しくはホームページhttp://www.niyagi-db.com/をご覧ください ●お問い合わせください ●申はがきに申込時の必要事項と年齢を記入して5月31日(必着)までに 申・問みやぎ青葉区川内三十人町49-51 ☎262・1383

障害のある方のレクリエーション教室

バスで宮城県加美町の「やぐらいガーデン」へ行き、写真撮影またはスケッチ散策をします
●日時 6月1日(水)午前8時~午後5時半 ●対象 市内にお住まいの障害のある方と付き添いの方①写真撮影②スケッチ散

呼吸健康教室

●日時 6月15日~7月13日の毎週水曜日(全5回) 午後1時半~3時半 ●会場 太白区中央市民センター ●内容 呼吸器疾患による息切れや息苦しさのある方に効果的な呼吸法や食事などを学びます ●対象 市内にお住まいの呼吸器疾患のある方またはその家族20人(先着) 申5月6日午前9時から電話で仙台市障害者福祉協会☎266・0294

コロン・スポーツスペース(手話通訳・要約筆記)点字資料あり

●日時 5月29日(日)午後2時半~4時半 ●会場 せんだいメディアテーク ●内容 障害者スポーツ選手によるシンポジウム、障害者差別解消に関する講演など ●直接会場へ ●手話

電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で 申・問仙台市健康福祉事業団☎215・3711、FAX215・3718、Eメール senkaigo@nifty.com