

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

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＝4歳児:平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ 5歳児:平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ

◆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	
宮城野区 元気フィールド仙台 ☎231・1221 〒983-0039 宮城野区新田東4-1-1 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/genki/	ちびっこ水泳年長クラス(5歳児)	10/7～11/25(6回)	20人(抽選)	5,000円	9/18(必着)	d・e・f	
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	小学生テニス初級・初中級(小学生)	9/21～11/16(8回)	24人(抽選)	8,500円	9/12(必着)	d・e	
泉区 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)	9/12(ア)10/10(イ)	各17組(先着)	各1組500円	9/6(ア)10/3(イ)10:00～	a・b	
	プールプログラム体力向上・健康増進コース(16歳以上)	9/15～10/10(8回)	30人(先着)	4,620円	9/711:00～	a	
	根白石温水プール ☎376・5124	らくらく水中ウォーキング(一般)	10/1・8・15(3回)	25人(先着)	2,840円	9/1010:00～	a・b
	シェルコムせんだい ☎218・5656	men'sヨガ(一般男性)	10/23～2/12(10回)	15人(先着)	8,500円	9/189:00～	a・b

◆マイタウンスポーツデー(10月14日祝体育の日のスポーツ無料教室)

施設名等	教室名(対象)	時間	定員	受付	申込方法
青葉区 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎392・5340	ソルファクション solufaction 中田麻衣子 親子ボールふれあいクリニック(未就学児と保護者)	13:00～13:45	10組(先着)	9/69:00～	a・b
	solufaction 中田麻衣子 サッカークリニック(小学生)	14:00～15:15	30人(先着)	9/69:00～	a・b
宮城野区 元気フィールド仙台 ☎231・1221 弘進ゴムアスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場) ☎256・2488 〒983-0045 宮城野区宮城野2-11-6 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/shiriku/	楽天イーグルスチアダンス体験(小学生)	10:30～12:00	40人(先着)	9/1310:00～	a・b
	陸上クリニック&チャレンジ記録会(小学生以上)	9:00～12:00	250人(抽選)	9/27(必着)	d・f
若林区 今泉運動場 ☎289・4235	楽天イーグルス親子野球教室(ア)4歳児～小学2年生と保護者(イ)小学3～6年生と保護者	(ア)10:00～11:30(イ)13:00～15:00	各50組(先着)	9/1010:00～	a
太白区 カメイアリーナ仙台(仙台市体育館) ☎244・1111 〒982-0032 太白区富沢1-4-1 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/scg/	仙台89ERSチアダンス体験会(4歳児～小学生)	10:00～11:30	80人(抽選)	10/5(必着)	d・f
	リガール仙台バレーボールクリニック(ア)小学生(イ)中学生(ウ)高校生以上	13:30～15:30	各20人(抽選)	10/5(必着)	d・f
泉区 泉総合運動場 ☎372・1019 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/igm/	ベガルタ仙台チアダンス体験会(4歳児～小学生の女子)	9:00～10:00	100人(先着)	9/710:00～	b・f
	ベガルタ仙台サッカークリニック(ア)4・5歳児(イ)小学1・2年生	(ア)10:15～11:15(イ)11:30～12:30	各100人(先着)		
シェルコムせんだい ☎218・5656	マイナビベガルタ仙台レディース小学生女子サッカークリニック(ア)小学1～3年生の女子(イ)小学4～6年生の女子	13:00～14:30	各20人(先着)	9/69:00～	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。

健康増進センターの催し

①いずみシニア元気あつぷ教室
●日時10月1日、12月10日の毎週火曜日(10月15日・22日、11月5日を除く。全8回)午前9時～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65歳以上の運動可能な方各25人(抽選) ●費用各4080円
②減量チャレンジ講座「ゆるくダイエットしてみませんか?」
●日時10月12日(出)午前9時45分～午後0時半、10月19日(出)9時45分～正午(全2回) ●内容メタボリックシンドロームの改善・予防のための講話や調理実習、運動実技等 ●対象市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方20人(先着) ●費用13200円
③いずみいきいき脳活健康教室
●日時10月18日、12月13日の毎週金曜日(全8回。11月29日を除く)午前10時～正午 ●内容認知機能の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65歳以上の運動可能な方20人(抽選) ●費用4080円
④お手軽とる塩チエック
●日時10月19日(出)午後1時15分～1時50分 ●内容身体測定、採尿を行い、約24時間の食

塩推定摂取量を調べます(結果は後日郵送) ●対象市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方30人(先着) ●費用500円
申①③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、①は希望時間を記入して①9月10日③9月27日(必着)までに。直接施設も可②9月11日④9月25日午前10時から電話またはファクス、Eメール(目録)の**必要事項**と年齢を記入)で。直接施設も可
※いずれも申・問健康増進センター(〒981-3133 泉区中央2-24-1 ☎374・6661、FAX374・6664、Eメールshpc-ou@road.ocn.ne.jp)
がん講演会「がん体験が教えてくれたこと」家族の絆・仲間との出逢い
●日時9月28日(出)午後3時～4時 ●会場シルバークロスタ
●定員200人(先着)
直接会場へ 問宮城県対がん協会 ☎263・1637、健康政策課 ☎214・8198
東北地方再犯防止シンポジウム「依存症を考える」
●日時10月15日(火)午後1時～4時半 ●会場仙台国際センター ●内容薬物やアルコール依存症への理解と支援をテ

マにした講演やパネルディスカッション 申市役所本庁舎1階市民のへや、区役所総合案内で配布する申込書で10月4日(必着)までに。Eメールkousetsu-hien-sendai@ccs.moj.go.jp(申込時の必要事項を記入)でも申し込めます 問仙台台高等検察庁 ☎222・6153、社会課 ☎214・8158
終末期医療を考える講演会
日時 9/14(土) 13:00～15:30
会場 中小企業活性化センター(アエル5階)
講演名 人生会議の大切さ
定員 400人(先着)
●手話通訳・要約筆記有り ●直接会場へ。駐車場は利用できません 問健康政策課 ☎214・8196
認知症介護セミナー
●日時9月30日(月)午後1時～4時20分 ●会場太白区文化センター楽楽ホール ●内容特別講演「認知症の気づき、支える方法」診断と診断後の支援)ほか ●定員450人(先着) ●直接会場へ 問認知症介護研究・研修仙台センター ☎303・7550、地域包括ケア推進課 ☎214・8317

お出かけ情報

施設からのお知らせ

- 催しは、9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

スリーエム仙台市科学館 〒981-0903 青葉区台原森林公園4-1 ☎276・2201、FAX276・2204

- きのこ展
●日時＝9月28日(出)・29日(日)9:00～16:00
- 楽しい化学実験室「オレンジの皮のひみつ」
●日時＝10月19日(出)10:00～12:00 ●内容＝オレンジの皮の成分を使って、プラスチックのリサイクル体験やスタンプ作りなどをします ●対象＝小学3年生以上30人(抽選)(小学3・4年生は保護者同伴)
- 自然観察会「茂庭層の化石」
●日時＝10月20日(日)10:00～12:00、13:30～15:30(荒天時中止) ●内容＝約1600万年前にできた地層・茂庭層の観察と化石採集 ●対象＝小学生以上各40人(抽選)(小学生は保護者同伴) ●集合・解散場所＝赤石橋(太白区北赤石)

②③の申往復はがきに**申込時の必要事項**と学生は学年と②は学校名、③は参加者全員の氏名と参加希望時間も記入して②9月27日③10月4日(いずれも必着)までに

地底の森ミュージアム 〒982-0012 太白区長町南4-3-1 ☎246・9153、FAX246・9158

- 特別企画展「センダイ 遺跡の記憶」
- 期間＝9月23日(祝)まで
- 特別企画展関連行事「つくってみよう きみだけの宝もの」
- 日時＝9月15日(日)13:00～15:00 ●内容＝石に穴を開けて、オリジナルのストラップを作ります
- たのしい地底の森教室「ピンゴカードで森となかよし」
- 日時＝9月23日(祝)10:00～12:00

秋保大滝植物園 〒982-0244 太白区秋保町馬場字大滝5 ☎399・2761、FAX797・2645

日時	内容等	対象
10/5(土)	講義および窯入れ作業 炭焼き実技	20歳以上で2回以上参加できる方20人(先着)
10/6(日)		
10/19(出)	炭の窯出し作業(焼け具合で日にちが前後する場合があります)	

●費用＝600円 申9月6日9:00から電話で