

精神科デイケア「リワーク準備コース」説明会
 ●日時 10月29日(火)午後1時半～2時半 ●会場 精神保健福祉総合センター ●対象 精神科等でうつ病の通院治療を受けている休職中の方とご家族20人(先着) 申10月8日午前10時から電話で精神保健福祉総合センター ☎265・2305

シルバードライバー講習会
 ●日時 10月21日(月)午前9時半～11時45分、午後1時半～3時45分 ●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など ●対象 市内にお住まいの65歳以上の普通自動車運転免許所有者各30人(抽選) ●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、送迎希望の有無を記入して10月10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

パソコン役立つ手話講座
 ●日時 11月9日(土)午後1時～4時 ●会場 泉社会福祉センター ●内容 手話の基本や会話など ●対象 市内にお住ま

仙台市健康福祉事業団の催し
 ①地域健康教室自主サークル「運動体験会」
 ●日時 10月24日(木)午後1時半～3時半 ●内容 介護予防運動体験、運動サークル紹介など ●定員 50人(抽選)
 ②介護講座

日時	内容	定員
11/28(木) 18:30～20:30	土曜介護講座「知って役立ち!介護保険サービス」	40人(先着)
11/14(木) 10:30～11:30	知って役立つ福祉用具講座「歩行を助けてくれる福祉用具を体験しよう!」	15人(先着)
11/9(土) 10:00～12:00	働く方の介護入門講座「高齢による心身の变化と特徴」	30人(先着)

いかお勤めの方30人(抽選) 申往復はがきに申込時の必要事項と年齢を記入して10月17日(必着)までに泉障害者福祉センター(〒981-3131 泉区七北田字道48-12 ☎372・7848)

せんだい豊齢学園公開講座「伊達騒動の真相」
 ●日時 10月28日(月)午前10時半～正午 ●会場 シルバーセンター ●対象 市内にお住まいのお勤めの50歳以上の方50人(先着) ●費用 500円 申10月7日午前9時から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)でせんだい豊齢学園事務局(シルバーセンター内) ☎215・3129、FAX 215・4140、Eメール kiki@a-sendai-hw.or.jp

地域福祉講座「老後のライフプラン」
 ●日時 10月31日(木)午前10時～11時半 ●会場 宮城社会福祉センター ●対象 市内にお住まいの60歳以上の方20人(先着) 申10月8日午前9時から電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で。直接施設も可 申 問宮城社会福祉センター ☎392・6382、FAX 392・7736

●内容 成年後見制度の説明、事例発表 ●定員 200人(先着) ●費用 500円 申市役所本庁舎1階市民のへや、仙台市社会福祉協議会などで配布する申込書(ホームページhttp://www.shakyo-sendai.or.jp/からダウンロード可)で10月16日午前9時半から 問仙台市社会福祉協議会 ☎217・1610

目の不自由な方と家族の交流会
 ●日時 10月25日(金)午前10時～正午 ●会場 障害者総合支援センター ●内容 生活の工夫などの情報交換(茶話会) ●対象 視覚障害のある方やその家族 ●費用 200円 申電話で10月22日までに仙台市視覚障害者支援センター ☎341・1728

シニアのためのスマホ講習会「スマホサロン」(アット仙台)

日時	内容	対象
11/26(火)・27(水) (全2回) 10:00～15:00	スマートフォン基本操作の基礎から、スマホの活用まで、本講座を受講の方16人(抽選)	市内にお住まいかお勤めの60歳以上の方で、スマートフォン未経験の方(抽選)

 ●会場 シルバーセンター ●費用 4千円 ●講座で使用するスマートフォンは会場に用意します 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を記入して10月12日

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

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 出花体育館 ☎786・3446	アロマヨガ ナイト(一般)	11/8～1/17(8回)	15人(先着)	6,000円	10/6 9:00～	a・b
元気フィールド仙台 ☎231・1221	シニア健康エクササイズ(60歳以上)	10/10・17・31各木曜日	—	各400円	—	直接会場へ
泉区 七北田公園体育館 ☎375・9914	ヨガ教室(女性)	10/20	17人(先着)	500円	10/10 10:00～	a・b
	秋のノルディックウォーキング体験会(5キロ以上歩ける方)	11/7	10人(先着)	—	10/17 10:00～	
スポパーク松森 ☎375・5550	クロールを泳げるようになろう(小学生)	10/19～11/3の毎週土・日曜日(6回)	20人(先着)	3,240円	10/7 9:00～	a

◆男女混合バレーボール大会in泉
 ●日時 11月24日(日)9:00～17:00 ●会場 泉総合運動場 ●対象 18歳以上の男女8人以上(男女各4人以上を含む)で構成されたチーム ●定員 16チーム(先着) ●費用 1チーム7,000円 申10月24日10:00から直接施設へ。ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/igm/からも申し込みます 問泉総合運動場 ☎372・1019

◆仙台市カップ小学生バレーボール大会
 ●期日 12月7日(土)・8日(日) ●会場 カメイアリーナ仙台(仙台市体育館) ●参加資格や費用など詳しくはお問い合わせください 申カメイアリーナ仙台で配布する申込用紙(ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/scg/からもダウンロード可)で10月31日までに 問カメイアリーナ仙台 ☎244・1111

マイタウンスポーツデー
 10月14日(祝)の体育の日は、下記の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ください。

施設名	電話番号	施設名	電話番号
青葉体育館・仙台市武道館	☎717・1191	元気フィールド仙台	☎231・1221
秋保体育館	☎399・2757	弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)	☎256・2488
泉海洋センター	☎373・9561	シェルコムせんだい	☎218・5656
泉総合運動場	☎372・1019	仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬	☎392・5340
出花体育館(高砂庭球場)	☎786・3446	温水プール	☎392・2595
今泉運動場	☎289・4235	鶴ヶ谷温水プール	☎252・1186
カメイアリーナ仙台(仙台市体育館)	☎244・1111	中田温水プール	☎306・5971
川内庭球場	☎216・3861	根白石温水プール	☎376・5124
北中山コミュニティグラウンド	☎348・2515	水の森温水プール	☎277・2713
葛岡温水プール	☎277・8598	若林体育館	☎236・0011

●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

(必着)までにシルバーセンター(〒980-0013 青葉区花京院1-3-2 ☎215・3170、FAX 215・4140、Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp)

中途失聴・難聴の方の生活訓練
 ●日時 10月14日(祝)午前10時～正午 ●会場 福祉プラザ ●内容 手話ヨガ ●対象 中途失聴・難聴の方とその家族等20人(先着) ●要約筆記有り ●持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット(バスタオルでも可) ●直接会場へ 問仙台市障害者福祉協会 ☎266・0294、FAX 266・0292

知的障害のある方のフワフワアレンジメント教室
 ●日時 10月26日(土)午前9時半～10時半、11時～正午 ●会場 福祉プラザ ●対象 市内にお住まいで療育手帳をお持ちの15歳以上の方(在学中の方を除く)各10人(抽選)。付き添い可 ●費用 各1600円 申電話で10月10日までに仙台市知的障害者関係団体連絡協議会 ☎211・5030、FAX 211・7071

障害理解サポーター(ボランティア)養成研修
 ●日時 10月27日(日)午前10時～正午 ●会場 福祉プラザ

秋休みは施設で楽しもう!
 次の施設は10月15日(火)に開館します。秋休み期間中の催し等については、24～27ページの各お出かけ情報をご覧ください。
 博物館、スリーエム仙台市科学館、天文台、歴史民俗資料館、地底の森ミュージアム、縄文の森広場、仙台文学館、八木山動物公園
 ※図書館と各市民センターは10月15日(火)は休館日

◆秋休み期間中の市民センターの催し

センター名等	日時	催し名
岩切市民センター ☎255・7728	10/12(土) 10:00～15:00 10/13(日) 9:30～15:00	岩切市民センターまつり
七郷市民センター ☎288・8700	10/12(土) 13:00～16:00	将棋のひろば
八木山市民センター ☎228・1190	10/12(土) 13:00～16:00 10/13(日) 9:00～15:30	八木山市民センターまつり
南光台市民センター ☎253・1023	10/12(土)・13(日) 10:00～15:00	南光台市民センターまつり

●催しの内容によっては、事前の申し込みや参加料が必要なものがあります。詳しくは各市民センターへお問い合わせください

50歳から輝くステージー英国劇団と行う演劇ワークショップ
 ●日時 10月28日(月)午前10時～正午 ●会場 青葉の風テラス(地下鉄国際センター駅2階) ●対象 50歳以上の方30人(先着) ●費用 500円 申10月6日午前10時から電話またはEメール(申込時の必要事項と年齢記入)でPLAYART!せんだい ☎070・1070・1191(午前10時～午後6時)、Eメール playartsendai@gmail.com 問仙台市民文化事業団 ☎727・1875

福祉用具の使い方・選び方相談会
 ●日時 10月9日・23日、11月13日・27日各水曜日午前9時～正午 ●会場 障害者総合支援センター ●対象 市内にお住まいの身体に障害がある方などで、福祉用具の導入や住宅改修を検討している方各5人(先着) 申10月7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参加希望日を記入)で障害者総合支援センター ☎771・6511、FAX 371・7313