

視覚障害者のための社会生活教室「簡単料理教室」

●日時 3月15日(日)午後1時～3時半 ●会場 福祉プラザ

●内容 火を使わないで作れるおつまみ等の調理と試食 ●対象 市内にお住まいで視覚に障害のある方20人(抽選) ●費用 500円 申電話で3月12日までに仙台市視覚障害者福祉協会 ☎213・5811

せんだい豊齢ネットワークふれあい広場

●日時 3月12日(木)午前10時～午後2時 ●会場 シルバーセンター ●内容 小物や軽食の販売、スマートフォン等の使い方相談、ミニステージ等 問シルバースセンター ☎215・3129

みどりのサポーター養成講座

●日時 3月28日(土)午前9時～正午 ●会場 七北田公園都市緑化ホール ●内容 花壇作りに関する講義、花の寄せ植え体験や種ダンゴ作り等 ●定員 20人(抽選) ●動きやすい服装で 申はがきまたはファクス、Eメールに**申込時の必要事項**を記入して3月16日までに〒980-1000仙台市青葉区中央1-1-1 ☎214・8338

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＝5歳児：平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ
※4月から開催する教室は、令和2年度の学年とします

◆スポーツ教室

施設名等	教室名等(対象)	日時等	定員	費用	受付	申込方法
青葉区 水の森温水プール ☎277・2713	メダリスト森田智己氏による子ども水泳教室(12.5メートル以上泳げる小・中学生)	3/22 12:00～13:00	30人(先着)	—	3/9 a=10:00～ b=9:00～	a・b
	メダリスト森田智己氏による講演会(小学生以上)	14:00～15:00	50人(先着)	—		
若林区 若林体育館 ☎236・0011 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/wakabayashi/	陸上クリニック(小学1～3年生)	4/20～6/15(各8回)	各20人(先着)	各5,000円	3/30 14:00～	b・f
	児童水泳1回体験教室(5歳児～小学生)	4/1～27の月・水・木・金曜日(期間中1回)	各10人(先着)	各1,100円	3/6 13:00～	b
太白区 中田温水プール ☎306・5971 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/	かっこよく走って速くなる練習会(4～12歳)	4/12 13:00～14:15(14:30～15:45)	各20人(先着)	各600円	3/8 11:00～	b
	佐藤あり紗のバレーボール教室(バレーボール経験のある女性)	4/27～6/29(6回)	20人(抽選)	6,000円	3/18(必着)	d・f
	美ボディメイク(高校生以上の女性)	4/17～6/12(8回)	15人(抽選)	5,600円	3/18(必着)	
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)	4/11～6/6(8回)	24人(抽選)	9,000円	3/25(必着)	d
泉区 泉海洋センター ☎373・9561 七北田公園体育館 ☎375・9914	バドミントン教室(一般)	4/9～6/4(8回)	30人(先着)	7,200円	3/9 10:00～	a
	ベビーマッサージ教室(乳児と保護者)	3/12(14/9)	各17組(先着)	各1組500円	3/6(14/2) 10:00～	a・b

◆かけっこ教室×いのちの教室

●日時 3月28日(土)13:10～15:50 ●会場 カメイアリーナ仙台(仙台市体育館) ●内容 トップアスリートによる「かけっこ教室」と「スポーツと安全」をテーマとした講話・実践 ●対象 小学1～3年生と保護者30組(抽選) ●費用 1組500円(小学生1人につき500円) 申往復はがきに**申込時の必要事項**と生年月日、キャンセル待ち希望の有無を記入して、3月18日(必着)までに。ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/scg/からも申し込みます 申・問カメイアリーナ仙台(〒982-0032太白区富沢1-4-1 ☎244・1111)

◆第30回仙台国際ハーフマラソン大会(杜の都ハーフ2020)特別企画「福原愛さん参加 定禅寺通ファンラン」参加者募集

●開催日時 5月10日(日)9:30～(9:00集合) ●集合場所 勾当台公園市民広場 ●対象 900メートルのコースを

20分の制限時間以内に完走・完歩できる方1,000人(先着) ●介助を要する場合は、参加者1人につき伴走者を1人付けられます ●参加料 高校生以上1,000円、中学生500円、親子ペア(小学生以下の子どもとその保護者1人)1,500円 申3月6日9:00から費用を添えて直接事務局へ。ホームページhttp://www.sendaihalf.com/からも申し込みます ●詳しくは市スポーツ施設などで配布する募集要項またはホームページをご覧ください 問仙台国際ハーフマラソン大会実行委員会事務局(仙台市スポーツ振興事業団内) ☎297・1322

●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

③泉	②太白	①青葉	日時	会場	対象等	費用	
4月～令和3年3月の原則第2・4土曜日の午前(開講式は4月11日出)	5月～令和3年3月の第1・3土曜日の午後(開講式は5月9日出)	4月～令和3年3月の第3または第4土曜日の午後(開講式は4月19日出)		将監中央小学校	太白小学校	東北大学サイエンスキャンパスホール(青葉区荒巻字青葉6-6)	
市内にお住まいの小学3～6年生10人程度(抽選)	市内にお住まいの小学4年生～中学2年生30人(抽選)	(1)英語で楽しむ理科・工作コース/市内にお住まいの小学3・4年生24人(抽選)			(2)アプロプログラミング(スラッシュ)コース/市内にお住まいの小学4～6年生24人(抽選)	(3)梵天丸コース/市内にお住まいの小学4・5年生16人(抽選)	入会金各1,000円、教材費等各9,000円、月会費(ア)各2,900円(イ)3,300円
年会費4,000円、自由工作費1,000円	入会金1,000円、月会費1,000円						

までに①青葉区少年少女発明クラブ事務局(〒980-0803青葉区国分町1-6-18東北銀行ビル)②太白少年少女発明クラブ事務局(〒982-0034太白区西多賀3-1-5)③〒981-3189(住所記入不要)泉少年少女発明クラブ事務局(泉区まちづくり推進課内)局(宮城県発明協会 ☎779・6255、地域産業支援課 ☎214・1030)

中途失聴・難聴の方の生活訓練

●日時 3月29日(日)午前10時～正午 ●会場 福祉プラザ ●内容 手話ヨガ ●対象 中途失聴者・難聴者とその家族関係者20人程度(先着) ●持ち物 飲み物・タオル・ヨガマットまたはバスタオル ●要約筆記あり ●直接会場へ 問仙台市障害者福祉協会 ☎266・0294

視覚障害女性の交流会 女子会「ティータイム」

●日時 4月3日(金)午前10時～正午 ●会場 福祉プラザ ●内容 視覚に障害のある女性ならではの困りごとや生活の工夫などの情報交換と茶話会 ●対象 市内にお住まいの視覚に障害のある女性 ●費用 300円 申電話で3月30日までに仙台市視覚障害者福祉協会 ☎213・5811

仙台市健康福祉事業団の催し

①シニア元気あつぷ運動教室

期間(各全8回)	コース名/開始時刻(各90分)			
4/6～6/8の毎週水曜日(5/4・11を除く)	月①コース/9:30	月②コース/11:15		
4/8～6/10の毎週水曜日(4/22,5/6を除く)	水①フリートレーニンングコース/9:15	水②コース/11:00	水③コース/12:45	水④コース/14:30
4/10～6/12の毎週金曜日(5/1・8を除く)	金①コース/9:15	金②コース/11:00	金③コース/12:45	金④コース/14:30

●内容 介護予防運動と健康講話 ●対象 市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方各33人(抽選)(申し込みが15人未満の場合は実施しません) ●費用 各4,080円

②いきいき脳活健康教室

●日時 4月9日～6月11日の毎週水曜日(全8回。4月30日、5月7日を除く)13:30～15:15 ●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運動可能な65歳以上の方20人(抽選) ●費用 4,080円

③介護講座

日時	講座名等	定員
4/14(火) 10:00～15:30	介護1日講座「清潔の介護と床ずれ予防」福祉用具展示室見学「歩行を助ける福祉用具」、「移動介助の基本」一寝返り・起き上がり・立ち上がり	40人(先着)
4/16(木) 10:00～12:00	「高齢者のメンタルヘルス」うつ病と認知症	60人(先着)
4/24(金) 10:00～15:00	認知症を理解する「認知症の医学知識」[認知症を知り、地域で支えよう]※認知症サポーター養成講座を兼ねる(テキスト代105円)	60人(先着)

※いずれも●会場 シルバースセンター 申①②はがきまたはファクス(申込時の必要事項と年齢、①は希望コースも記入)で3月12日(必着)までに。直接施設も可③3月6日9:00から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と講座名を記入)で

申・問仙台市健康福祉事業団(〒980-0013青葉区花京院1-3-2①② ☎215・3194、FAX215・3225③ ☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com)

のびすくの催し

■のびすく仙台 ☎726・6181、FAX214・5071

内容	日時	対象等	受付
3月生まれのお誕生会(楽しいお話や手遊びなど)	3/14(土) 10:30～11:00	3月に1～3歳の誕生日を迎える乳幼児と保護者	直接会場へ
「むすんでひらいて」一障がい児ひろば(発達障害のある子どもと保護者)に広場を開放	3/16(月) 10:00～15:00	発達障害のある子どもと保護者(体館のため対象者のみの利用)	

■のびすく宮城野 ☎352・9813、FAX352・9812

内容	日時	対象等	受付
おはなしジャンプ(絵本の読み聞かせや手遊びなど)	3/17(火) 10:30～11:00	乳幼児と保護者	直接会場へ
「おもちゃ病院ドレミ」開院!(壊れたおもちゃの修理)	3/21(土) 13:00～15:30(受け付けは15:00まで)	どなたでも(部品交換等は実費負担。修理できない場合有り)	

■のびすく若林 ☎282・1516、FAX282・1609

内容等	日時	対象	受付
3月生まれのお誕生会(楽しいお話や手遊びなど)	3/12(木) 10:30～11:00	3月に1～3歳の誕生日を迎える乳幼児と保護者	直接会場へ
のびすくプレーパーク(外遊びやピクニック) ●会場 若林区役所南側ふるさと広場	3/19(木) 10:00～15:00(荒天時は中止)	乳幼児と保護者	

■のびすく長町南 ☎399・7705、FAX399・7706

内容	日時	対象	受付
保育サービス個別相談(保育所、幼稚園等の説明や情報提供)	3/25(木) 13:30～15:30	乳幼児の保護者12人(先着)(子どもと一緒に参加可)	3/18 9:30～
パパ11(楽器遊びや触れ合い遊び)	3/28(土) 11:00～11:45	6カ月～1歳3カ月の乳幼児と父親11組(先着)	3/21 9:30～

■のびすく泉中央 ☎772・7341、FAX375・0671

内容	日時	対象	受付
3月生まれのお誕生会(お誕生日カードの配布など)	3/19(木) 10:30～11:00	3月生まれの乳幼児と保護者	直接会場へ
にこパルシングルママあつまれ(一人親同士でお話します)	3/22(日) 10:30～12:00	乳幼児と母親8組(先着)(母親のみの参加も可)	3/6 10:00～

※いずれも申・問電話または直接施設へ