

健康増進センターの催し
 いずみ・シニアステップアップ
 運動教室
 ●日時(ア)4月22日(木)5月13日(木)午前9時半～10時半、11時半～午後0時半 ●内容(リズム体操や筋力トレーニングなどの運動実技) ●対象(市内にお住まいかお勤めの60歳以上の運動可能な方20人〔抽選〕 ●費用(2040円) ●持ち物(運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物) 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4月16日(必着)までに。直接施設も可
 ※いずれも申・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)

老人福祉センターの催し

市内にお住まいの60歳以上の方が対象です

■台原老人福祉センター☎233・3901、FAX233・4248

催し名	日時	定員	受付
①シニア健康運動教室	4/21、5/19、6/2・16・30、7/21 各水曜日(全6回)	10:00～12:00 30人(先着)	4/6 10:00～
②相談・遺言等行政書士相談会	4/21(木)	13:00～16:00 12人(先着)	4/6 10:00～

●内容=①体幹トレーニング、軽運動 ●持ち物=①タオル・飲み物・ヨガマット等の敷物。運動できる服装で 申電話または直接施設へ

■大野田老人福祉センター☎・FAX247・1005

催し名	日時	定員	受付
③フィットネスフラ	4/18(日)	10:00～10:45、11:15～12:00 各15人(先着)	4/6 9:30～

●内容=フラダンスの手の動きとステップを使った有酸素運動 ●持ち物=タオル・飲み物・パウスカート(お持ちの方) 申電話または直接施設へ

■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	定員	受付
④泉の郷土史を知る講座	5/18、6/8・22、7/13 各火曜日(全4回)	10:00～12:30 各15人(抽選)	4/15(必着)
⑤ペタンク教室	5/25(木)・27(木)、6/1(火)・3(木)(全4回)	10:00～12:00	

●内容=④歴史的建物を見学しながら郷土史を学びます ⑤目標の球に鉄球を投げ合い、相手より近づけることで得点を競うペタンクを楽しみます ●費用=④400円⑤120円 申往復はがきに住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢、希望催し名を記入して施設へ郵送または持参

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
「むすんでひらいて」一発達障がいの子どもひろば(発達障がいの子どもと保護者に広場を開放します)	4/19(月) 10:00～15:00	発達障害のある子どもと保護者10組(先着)(休館日のため対象者のみの利用)	4/7 9:30～
パパとイェーイ!(手遊びや絵本の読み聞かせなど)	4/25(日) 11:00～11:15、15:00～15:15	乳幼児と父親各5組(先着)	

■のびすく宮城野☎352-9813、FAX352-9812

内容	日時	対象	受付
ぼけっと(読み聞かせと母親同士の交流会)	4/21(木) 10:00～11:00	0歳児と保護者5組(先着)	4/7 9:00～
ツインズサロン(触れ合い遊びや交流会)	4/23(金) 10:30～11:30	未就学の多胎児と保護者7組(先着)	4/9 9:00～

■のびすく若林☎282-1516、FAX282-1609

内容等	日時	対象	受付
のびすくプレーパーク(外遊び) ●会場=若林区役所南側ふるさと広場	4/15(木) 10:00～15:00(荒天時等中止)	乳幼児と保護者	直接会場へ
パパと一緒になかよしタイム(絵本の読み聞かせや触れ合い遊びなど)	4/25(日) 10:30～10:45、14:30～14:45	乳幼児と父親各14組(先着)(母親の参加も可)	4/7 9:00～

■のびすく長町南☎399-7705、FAX399-7706

内容	日時	対象	受付
ママのしゃべりタイム!(母親同士で語り合います)	4/14(水) 10:30～11:30	1～11カ月の乳児と母親6組(先着)	4/7 9:30～
保育サービス個別相談	4/28(水) 10:30～12:00	乳幼児と保護者9組(先着)	4/21 9:30～

■のびすく泉中央☎772-7341、FAX375-0671

内容	日時	対象	受付
おはなしの森(絵本の読み聞かせなど)	4/27(火) 11:00～11:20	乳幼児と保護者10組(先着)	4/6 10:00～
親子de0・1・2(わらべ歌や触れ合い遊び)	4/28(水) 14:00～14:15	0～2歳児と保護者10組(先着)	4/7 10:00～

※いずれも申・問電話または直接施設へ

おたがいさまの子育てサロン
 ●日時(4月22日(木)午前10時～11時半) ●会場(宮城社会福祉センター) ●内容(音楽に合わせて、親子で遊びながら身体を動かします) ●対象(市内にお住まいの0～3歳の乳幼児と保護者10組(先着)) ●動きやすい服装で 申4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、FAX392・7736

男女共同参画推進センターの催し
 離婚に悩む女性のためのミニセミナー
 ●日時(4月23日(金)午前10時半～11時半) ●会場(エル・ソラ仙台) ●内容(離婚手続きの流れ、財産分与や親権などについて) ●対象(離婚に悩む当事者の女性12人(先着)) ●託児有り(6カ月～小学1年生。子ども1人300円。要申し込み) 申4月6日午前9時から(託児は4月15日まで)に。電話でエル・ソラ仙台☎268・8302 世界は私たちが変えられる展 ●日時(4月25日(日)午前10時～午後5時半) ●会場(エル・パーク仙台) ●内容(女性の体や

性にまつわる悩みをテクノロジーを活用して解決する「フェムテック」や、「生理の貧困」の解決に向けた世界の動きなどについての展示。映画上映等もあり ●直接会場へ ●詳しくは、ホームページ <https://www.senpai-jp/> をご覧ください 問合せ だい男女共同参画財団☎212・1627

社会学級に参加しませんか

社会学級は、市立の小学校や特別支援学校に開設される、地域に根差した学習活動の場です。環境・福祉・地域の課題など、自分たちで学びたいテーマを取り上げて学習します。

●期間(令和4年3月まで) ●対象(市内にお住まいの20歳以上の方) 申直接お住まいの学区の小学校へ。開設していない学区は、隣接学区の社会学級を紹介いたします 問各小学校または生涯学習課☎214・8887

福祉用具の使い方・選び方相談会
 ●日時(4月14日・28日、5月12日・26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)) ●持ち物(問取りや段差などが分かる写真や設計図等) 申4月6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、FAX371・7313

知的障害のある方のレクリエーション教室
 料理、スポーツ、合気道、創作、音楽などの教室です。 ●期間(5月、令和4年2月(各教室6～8回)) ●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)) ●各教室10～30人(抽選) ●費用(各1000円程度) ●各教室の日程など詳しくはお問い合わせください 申・問電話で4月20日までに仙台市知的障害者関係団体連絡協議会☎211・5030、FAX211・7071

泉社会福祉センターの催し
 点字教室(初級編) ●日時(5月14日～8月27日の毎週金曜日(全11回) 6月18日、7月2日・23日、8月6日・13日を除く) 午前10時～正午 対象(市内にお住まいかお勤め

仙台市健康福祉事業団の催し

①介護講座

講座名	日時	内容	定員
知って役立つ福祉用具講座	5/11(火) 10:30～11:30	「新規展示の福祉用具を紹介します!」(介護用のアシストスーツや生活自動具など)	15人(先着)
テーマ別介護講座	5/13(木) 13:30～15:30	「今から取り組む口腔ケアの基礎知識」	30人(先着)
介護ナイター講座	5/27(木) 18:30～20:30	「すぐに使える! 介護保険サービスの基本的な利用方法」	30人(先着)

申4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

②いきいき脳活健幸教室

●日時=5月13日～6月3日の毎週木曜日(全4回) 13:30～15:00 ●内容=認知機能低下予防に関する講話と運動実技 ●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15人〔抽選〕 ●費用=2,040円 申はがきまたはファクスに**申込時の必要事項**と年齢を記入して4月23日(必着)までに。直接施設も可

③シニアステップアップ運動教室

●日時=5月14日・21日・28日各金曜日【運動習慣のある方向け】9:30～10:30、【初心者の方向け】11:15～12:15 ●内容=リズム体操や筋力トレーニングなど、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運動可能なおむね60歳以上の方各23人〔先着〕 ●費用=各500円 申4月20日10:00から電話で

※いずれも●会場=シルバーセンター 申・問仙台市健康福祉事業団(〒980-0013 青葉区花京院1-3-2①☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com②③☎215・3194、FAX215・3225)