

3/21(祝)	3/19(土)	日時	内容	会場	対象
13:30~15:00	10:00~11:30	10:00~11:30	①車いす ②ボール ③フットボ	仙石コミュニ ティ広場	市内にお住まいの①障害のある方(家族・支 援者も可)②知的障害のある方③障害のある 方各15人(いずれも抽選)
室③野 球教	①サッ カ ②サッ カ			宮城県障害者総合体育セン ター②体育館③グラウンド (宮城野区幸町4-6-1)	

**「せんだい豊齡学園特別講座
「杜の都の邦楽絵巻」**

●日時 3月24日(木)午前10時半
午後3時 ●会場 シルバー
センター ●内容 宮城教育大
学教授・小塩さとみ氏による
「日本の音、日本の楽器―楽器
と声の歴史」と題した講話や、
箏・尺八の演奏 ●対象 市内
にお住まいかお勤めの50歳以上
の方60人(先着) ●費用 1
000円 申3月8日午前10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)でせんだい豊齡学園事
務局(シルバーセンター内) ☎
215・3129、FAX 215・4140、
Eメール kigai@sendai-hw.o
rip

**障害のある方のスポーツ教
室**

●日時 4月10日(日)午前10時、
午後2時 ●会場 日立シス
テムズホール仙台 ●内容 指
揮者体験、楽器展示、オーケス
トラ演奏 ●出演 加藤昌則
(ピアノ/司会)、岩村力(指
揮) ●曲目 ビゼー「フアラ
ンドール」ほか ●入場料(全
席指定) 前売り2千円、当日
2200円 問仙台フィルサ
イ ☎225・3934

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

◆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	
青葉区 本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館) ☎717・1191 〒981-0912 青葉区堤町1-1-5 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/ aoba/	新シニア健康 エクササイズ 月曜日 (60歳以上)	4/11~6/13 (各8回)	9:30~ 10:30、 11:00~ 12:00	各65人 (抽選)	各3,200円	3/23 (必着)	d・e・f
青葉区 TAC葛岡ウオーターパーク(葛岡温水プー ル) ☎277・8598	水泳体験教室 (ア)3歳10カ月~4歳 (イ)5歳児	3/21	(ア)12:00~ 13:00 (イ)14:00~ 15:00	各10人 (先着)	—	3/6 10:00~	a・b
宮城野区 出花体育館 ☎786・3446	シニア健康 エクササイズ (原則60歳以上)	3/8・15・ 22・29、 4/5	9:30~ 10:30	各30人 (先着)	各400円	直接会場へ	
若林区 若林体育館 ☎236・0011 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/ wakabayashi/	脂肪燃焼レッスン (一般)	4/19~7/5 (10回)	18:30~ 19:30	30人 (先着)	6,500円	3/22 15:00~	b・f
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/	キッズスポーツデー (未就学児と保護者)	3/18	9:30~ 11:45	60組 (抽選)	保護者 300円、 未就学児 無料	3/11 (必着)	d・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 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/ akiu/	小学生バドミントン (小学生)	4/9~6/4 (8回)	14:00~ 15:30	30人 (抽選)	7,000円	3/19 (必着)	d・f
泉区 北中山コミュニティグラウンド ☎348・2515	大人の遠足 ノルディック(初級者) (一般)	3/18	10:00~ 13:00	20人 (先着)	1,500円	3/6 10:00~	a・b
泉区 七北田公園体育館 ☎375・9914	親子バドミントン教室 (小学生と保護者)	3/21	13:30~ 16:00	16組 (先着)	1組 1,000円	3/14 10:00~	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
●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

**若林わくどきまち歩き「新
寺こみちを歩く 桜・お寺
通り」**

●日時 4月9日(出)午前10時
正午 ●内容 桜の名所や多く
の寺院がある新寺エリアを、解
説を聞きながら歩いて巡ります
●定員 15人(抽選) ●費用
500円 ●集合/解散 地下鉄
連坊駅/新寺二丁目蓮池公園
申往復はがきに申込時の必要事
項を記入して3月16日(必着)ま
でに〒984-8601(住所記入不
要)若林区まちづくり協議会事
務局(若林区まちづくり推進課
内) ☎282・1111

**高次脳機能障害がある方の
家族交流会**

●日時 3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 普段の生活
での苦労や悩みなどを自由に話
しながら、家族同士で交流しま
す ●対象 高次脳機能障害が
ある方の家族10人(先着) 申
3月7日午前9時から電話で障
害者総合支援センター ☎71・6
511

難病の方の小さな交流会

●日時 3月29日(火)午後1時半
~2時半 ●会場 仙台市難病
サポートセンター(交通局庁舎
7階) ●内容 日常生活での
悩みや不安などについて、同じ
疾患の方同士で語り合います
●対象 進行性核上性まひ、大
脳皮質基底核変性症の方5人
(先着) 申3月7日午前10時
から電話で仙台市難病サポー
トセンター ☎796・9131

難病医療相談会

●日時 3月21日(祝)午後1時
~4時 ●会場 福祉プラザ
●内容 専門医による「原因不明
の慢性痛に対するセルフケア」
と題した線維筋痛症に関する講
話、体操等の実践、相談会 ●
定員 30人(先着) 申3月7
日午前10時から電話またはファ
クス(申込時の必要事項を記
入)でNPO法人宮城県患者・
家族団体連絡協議会 ☎796・91
30、FAX 211・1781 問障害
者総合支援センター ☎725・78
53

**アルコール・薬物 家族ミ
ーティング**

●日時 3月10日(木)・24日(木)午
後2時~3時半 ●対象 家
族のアルコールや薬物の問題で
お悩みの方 ●初めて参加する
方のみ申し込みが必要 ●会場
など詳しくはお問い合わせくだ
さい 申区役所障害高齢課、総
合支所保健福祉課(☎は10ペ
ージ) 問精神保健福祉総合セン
ター ☎265・2191

仙台市市民文化事業団のお知らせ

**①仙台ジュニアオーケストラ2022スプリ
ングコンサート**

●日時 3月27日(日)14:00~ ●会場 日立
システムズホール仙台 ●指揮 大井剛史
●曲目 リムスキーコルサコフ「スペイン奇
想曲 作品34」、チャイコフスキー「バレエ
音楽『白鳥の湖』作品20より」ほか ●入場
料(全席指定) 一般1,000円、高校生以下
500円 ●未就学児は入場不可 ●チケット
は日立システムズホール仙台ほかで販売中

**②仙台国際音楽コンクールボランティア 交
流サロン企画「おすすめしたい仙台の魅力
写真コンテスト」写真募集**

第8回仙台国際音楽コンクールの開催期間
中、日立システムズホール仙台に展示する写
真を募集します。
●募集作品 世界に紹介したい市内のお勧め
の場所の写真。2Lサイズ以下の作品2枚ま
で(返却はしません) ●応募作品の使用権
は主催者に帰属します ●詳しくはホーム
ページhttps://simc.jp/をご覧ください
申市役所本庁舎1階市民のへや等で配布する応募用紙に作品(裏に
氏名と撮影場所、分かる場合は撮影年月日
も記入)を添付して4月11日(必着)までに

③シニアのためのIT講座2022
市内にお住まいかお勤めの60歳以上の方が対象です
(⑤DS-01は市内にお住まいの方のみ)

●定員 各12人(いずれも抽選) ●◆はAndroid端末を使用

(1)パソコン超初心者講座(キーボード入力から始めます)

講習番号	日時	会場	費用	
MP-01	4/6~8	10:00~13:00	せんだいメディアテーク	4,000円

(2)パソコン入門講座(パソコンを基礎から学びます)

講習番号	日時	会場	費用	
SN-01	4/11~13	9:45~12:45	シルバーセンター	4,000円

(3)インターネット講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時	会場	費用	
SI-01	4/16~18	9:45~12:45	シルバーセンター	4,000円

(4)シニアプログラミング講座(Scratchの基本操作)

講習番号	区分	日時	会場	費用	
MG-01	入門	5/19・20	10:00~13:00	せんだいメディアテーク	3,000円

(5)スマホ入門講座(Androidスマホの基本操作)

講習番号	区分	日時	会場	費用	
◆DS-01	初級	4/21・22	12:45~15:15	台原老人福祉センター	3,000円

(6)スマホアプリ講座(地図・LINE・決済アプリの操作)

講習番号	日時	会場	費用	
◆SS-アプリ01	5/10~12	9:45~12:45	シルバーセンター	4,000円

(7)スマホ体験講座(Androidスマホの体験操作)

講習番号	区分	日時	会場	費用	
◆MS-01体験	体験	4/6	13:30~16:30	せんだいメディアテーク	1,500円

※上記以外にも講座を開催しています。詳しくはお問い合わせください

<申し込み・問い合わせ>
往復はがき、ファクスまたはEメールに①希望する講座の講習
番号(第2希望まで)②郵便番号③住所④氏名(フリガナ)⑤
電話番号⑥年齢⑦パソコン、スマートフォン所有の有無⑧文字
入力の可否を記入して3月16日(必着)までに仙台シニアネ
ットクラブ事務局(〒980-0821青葉区春日町6-1白鳥ビル
213号 ☎・FAX395・7921、Eメールkouza@ssnc.or.jp(問
い合わせは9:30~16:30。土・日曜日、祝日を除く))

問仙台市市民文化事業団①☎727・1876②☎
727・1872