

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サッカー	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教室 ②サッカー			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)	

**「せんだい豊齢学園特別講座」**  
「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)でせんだい豊齢学園事務局(シルバーセンター内) ☎215・3129、FAX 215・4140、Eメール kigai@sendai-hw.or.jp

**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「ファランドンール」ほか ●入場料(全席指定) 前売り2千円、当日2,200円 問仙台フィルサイビス ☎225・3934

**市民ポッチャ体験会**

●日時 3月13日(日)午前10時～ ●会場 宮城野体育館 ●内容 ルールなどを学びながらポッチャを体験します ●対象 小学生以上の方20人(抽選) ●持ち物 屋内用運動靴・飲み物 運動できる服装で 申電話で3月10日までに直接施設も可 申・問元気フィールド仙台 ☎231・1221

## 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葛岡ウォーターパーク(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

**若林わくドキまち歩き「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・6511 ●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・9130、FAX 211・1781 問障害者総合支援センター ☎725・7853

**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/をご覧くださいか、お問い合わせください 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

問仙台市市民文化事業団 ①☎727・1876 ②☎727・1872

## 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))