

日時	内容	会場
②10/8(土) 10:30~12:00	心と体のリラクゼーション ヨガの呼吸法で健康になろう	若林障害者福祉センター
①9/17(土) 13:30~14:30	骨折の予防 骨粗鬆症の予防	宮城野障害者福祉センター

●対象 市内にお住まいの障害のある方・難病の方各15人(抽選)。付き添い可。●持ち物 飲み物・筆記用具 申市役所本庁舎1階市民のへや、仙台市障害者福祉協会などで配布する申込用紙で①9月14日②9月30日までに、電話での申し込みも可。●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22日(水)午前9時~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 申込電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で9月30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

### 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 ●定員=各12人(いずれも抽選) ●費用=(1)(2)(3)各4,000円(4)(5)(6)(8)(10)各3,000円(7)(9)各1,500円 ●新規申込者を優先。定員に満たないコースは開講しない場合有り ●◆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
SP-01	10/9~11 9:45~12:45	シルバーセンター

(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
SN-04	10/26~28 9:45~12:45	シルバーセンター

(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
SI-03	11/30~12/2 9:45~12:45	シルバーセンター

(4)ブログ入門講座(メールアドレスをお持ちの方が対象)

講習番号	日時	会場
SB-02	11/9・10 13:15~16:15	シルバーセンター

(5)ワード講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	区分	日時	会場
SW-03	初級	10/26・27 13:15~16:15	シルバーセンター
SW-13	中級	11/9・10 9:45~12:45	シルバーセンター

(6)エクセル講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	区分	日時	会場
SE-03	初級	11/1・2 9:45~12:45	シルバーセンター
SE-13	中級	11/21・22	シルバーセンター

(7)Google講座(パソコンで写真取り込み・メール等の操作)

講習番号	区分	日時	会場
SO-02	体験	11/11 13:15~16:15	シルバーセンター

(8)アニメ講座(パワーポイントで動物アニメを作ります)

講習番号	日時	会場
SM-アニメ03	12/5 9:45~15:30	シルバーセンター

(9)プログラミング講座(Scratch体験)

講習番号	区分	日時	会場
SG-01	体験	10/9 13:15~16:15	シルバーセンター

(10)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
◆DS-07	初級	10/27・28 12:45~15:15	台原老人福祉センター

<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9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 ☎・FAX745・5871、Eメール kouza@ssnc.or.jp(問い合わせは10:00~16:00。土・日曜日、祝休日を除く))

### ひびきもり地域相談会

●日時 10月21日(水)午後2時~4時 ●会場 障害者総合支援センター ●内容 びきこもりについての個別相談 ●対象 市内にお住まいでひきこもり状態にある方の家族6組(「先着」) 申9月6日午前10時から電話で

### 消費生活講座「知っておきたい生命保険の基礎知識」

●日時 9月29日(水)午後1時半~3時半 ●会場 エル・パーク仙台 ●定員 50人(抽選) 申はがき、ファクスまたはEメール(件名に「消費生活講座申し込み」と記入)に「申込時の必要事項」を記入して9月20日(必着)までに〒980-8555(住所記入不要)消費生活センター ☎268・7040、FAX 268・8309、Eメール sim004140@city.sendai.jp

### 呼吸健康教室

●日時 10月5日~11月2日の毎週水曜日(全5回)午後2時~4時 ●会場 福祉プラザ ●内容 呼吸器疾患による息切れや息苦しさのある方に効果的な呼吸法や食事、自宅でできる運動等を学びます ●対象 市内にお住まいの呼吸器疾患のある方とその家族20人(「先着」) 申9月6日午前9時から電話で

### アルコール・薬物 家族ミーティング

●日時 9月15日(水)・22日(水)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9ページ) 問 精神保健福祉総合センター ☎265・2191

### 仙台市障害者福祉協会 266・0294

●日時 9月26日(月)午後1時半~3時 ●会場 シルバーセンター ●内容 そばの魅力と、そば打ちによる地域振興や交流について学びます ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方50人(「先着」) ●費用 500円 ●講師 秋保地域資源活用委員・榎田良孝氏、宮城・手打そば研究会代表・柏倉寛充氏

### 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。催しの内容など詳しくは各センターへお問い合わせください

■台原老人福祉センター(〒981-0903青葉区台原森林公園1-3 ☎233-3901、FAX233-4248)

催し名等	日時	定員	受付
①シニア健康運動教室	10/5・19、11/2・16、12/7・21、1/18、2/1・15各水曜日(全9回)	10:00~12:00	40人(抽選) 9/14(必着)
②頭の体操倶楽部(認知症予防のための読み書きや計算)	10月~2月の水曜日(全15回。休館日等を除く)	9:50~11:40(1人30分)	10人(先着) 9/6 10:00~

●持ち物 ①飲み物・タオル・ヨガマット等の敷物。運動できる服装で ●費用 ②月3,000円 申①往復はがきに催し名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入して郵送または直接施設へ②電話または直接施設へ

■沖野老人福祉センター ☎282-0531、FAX282-0532

催し名等	日時	定員	受付
終活講座(墓の歴史や墓じまいの考え方などを学びます)	9/22(水)	13:30~14:30	15人(先着) 直接会場へ
認知症理解促進のための研修会	10/4(水)	13:30~15:00	15人(先着) 直接会場へ

●持ち物 ①飲み物

■大野田老人福祉センター ☎・FAX247-1005

催し名	日時	定員	受付
5歳若返る歩き方実践講座	9/13(水)	13:00~14:00	30人(先着) 9/6 9:30~
認知症サポーター養成講座-認知症を学び地域で支えよう	9/30(金)	13:00~14:30	30人(先着) 9/6 9:30~

申電話または直接施設へ

■郡山老人福祉センター ☎308-5332、FAX308-5334

催し名等	日時	定員	受付
調査からわかる政宗の城・仙台城(歴史講話)	9/13(水)	13:30~15:00	20人(先着) 9/6 9:30~

●持ち物 ①筆記用具 申電話またはファクス(催し名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入)で。直接施設も可

### せんだい豊齢学園公開講座「人と地域をつなぐそば文化」

●日時 9月26日(月)午後1時半~3時 ●会場 シルバーセンター ●内容 そばの魅力と、そば打ちによる地域振興や交流について学びます ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方50人(「先着」) ●費用 500円 ●講師 秋保地域資源活用委員・榎田良孝氏、宮城・手打そば研究会代表・柏倉寛充氏

### シニアふきまじり「交流広場」

●日時 10月1日(土)午前10時~午後2時 ●会場 勾当台公園市民広場 ●内容 歌や踊りなどのステージ、野菜の販売など 問 仙台市高齢者生きがい健康実行委員会事務局(シルバーセンター内) ☎215・3170

(申込時の必要事項を記入)で宮城県患者・家族団体連絡協議会 ☎796・9130、FAX211・1781 問 障害者総合支援センター ☎725・7853