

講座名	日時	内容	定員
講義名	日時	内容	定員
①シニアステップアップ運動教室	●日時 2月3日・17日・24日 各金曜日午前10時～11時、11時半～午後0時半 ●内容 リズム体操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25人〔先着〕 ●費用 各510円 申1月17日午前10時から電話で	「認知症の人と一緒に暮らす理想の暮らし」をテーマに、認知症の理解を深め、自分らしく暮らすための工夫や、認知症の予防、いきいきとした生活から	24人〔先着〕
②介護講座	●日時 2月15日(木) 10:30～14:30	「認知症を正しく理解し、自分らしく暮らす」をテーマに、認知症の理解を深め、自分らしく暮らすための工夫や、認知症の予防、いきいきとした生活から	30人〔先着〕
③認知症パートナー講座	●日時 2月7日(木) 13:30～16:10	「認知症の人と一緒に暮らす理想の暮らし」をテーマに、認知症の理解を深め、自分らしく暮らすための工夫や、認知症の予防、いきいきとした生活から	24人〔先着〕
④土曜介護講座	●日時 2月25日(土) 10:00～12:00	「認知症を正しく理解し、自分らしく暮らす」をテーマに、認知症の理解を深め、自分らしく暮らすための工夫や、認知症の予防、いきいきとした生活から	50人〔先着〕

申1月6日午前9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講座名を記入)で
※いずれも●会場 シルバーセンター 申・問仙台市健康福祉

1月のお知らせ

※いずれも●会場 エル・ソーラ仙台 ●託児有り(①②④)0カ月～小学1年生③⑥カ月～小学1年生①1月19日②2月1日③2月8日までに要申し込み) 申1月6日午前9時から電話で母子家庭相談支援センター ☎212・4322

健康増進センターの催し
行ってみよう！やってみよう！健康づくり運動教室
●日時 1月18日(水)午後1時半～2時半 ●会場 石名坂交流センター(若林区石名坂70)
●内容 対象 市内にお住まいか通所している16歳以上の精神障害のある運動可能な方(家族や支援者も可) 15人〔先着〕
申1月6日午前9時から電話で糖尿病予防のイロハー無理なく続ける運動と食事

加希望日を記入)で。直接施設も可
いずみ・いきいき脳活健康教室
●日時 2月3日(土)24日の毎週金曜日(全4回)午前10時～11時半 ●会場 健康増進センター
●内容 認知機能低下予防に関する講話と運動実技など
●対象 市内にお住まいかお勤めの65歳以上の運動可能な方20人〔抽選〕 ●費用 2040円 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1月20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 泉区中央2-24-1 ☎374・6661、FAX 374・6664、Eメール shpc-oubo@rad.ocn.ne.jp)

金曜日の猫譲渡会
●日時 1月13日(土)2月3日の毎週金曜日午前10時～正午 ●会場 アンパル仙台 ●持ち物 本人確認書類・キャリーケース・記入済みの猫譲渡チェックリスト(市ホームページからダウンロード可)・賃貸住宅や集合住宅にお住まいの方はペットの飼育が可能であることが証明できる書類 ●猫の譲渡は先着順。審査により譲渡できない場合有り ●直接会場へ 問 アンパル仙台 ☎258・1626

1月のお知らせ

母子家庭相談支援センターの催し
① シングルマザーのためのマネー・プランナー・ファイナンシャル・プランナー専門相談
●日時 1月29日(日)午前9時半～午後3時35分(1人60分)
●対象 市内にお住まいの母子家庭の母、寡婦の方および離婚を考えている子育て中の女性7人〔先着〕
② 社労士セミナー&社労士相談
●日時 1月29日(日)午前9時半～午後3時35分(1人60分)
●対象 市内にお住まいの母子家庭の母、寡婦の方および離婚を考えている子育て中の女性10人〔先着〕

事業団 ☎215・3194 ② ☎215・3711、FAX 215・3718、Eメール senkaigo@nifty.com

女性活躍推進セミナー「今こそ進める ジェンダーダイバーシティ経営」
●日時 2月16日(木)午後3時～5時 ●内容 企業の成長や発展につながる、女性リーダー育成のポイントについてのオンライン講演。地元企業による事例紹介もあります ●対象 企業の経営者、役員、管理職、人事・労務担当者等 申ホームページ <https://www.sendai-l.jp/>で2月14日までに 問 エル・ソーラ仙台 ☎268・8044

仙台市長杯 ボッチャ大会
障害のある方もない方も楽しめるボッチャの大会を行います
●日程 各区分選会 1月29日(日)、2月4日(土)・5日(日)のいずれか1日、(決勝)3月5日(日)
●対象 小学生以上。チーム(3～5人以内)での申し込み
●申し込み方法等詳しくは、市役所本庁舎1階市民のへや、区役所総合案内、仙台市障害者スポーツ協会で配布する申込用紙(ホームページ <https://www.sendai-dsa.jp/>からもダウンロード可)をご覧ください
問仙台市障害者スポーツ協会 ☎236・8690、FAX 236・8691

せんだいメディアテークの催し
① 展覧会「定禅寺パターゴルフ???倶楽部!!」
●日時 1月11日(木)～2月5日(日)10:30～19:00(入場18:30まで) ●内容 アーティストであるコンタクトゴンゾとドットアーキテクツの2組が作る、見たことのないようなパターゴルフ場でのプレーやパタークラブ作り体験など ●費用 一般300円(高校生以下無料)
●障害の有無にかかわらず参加できるイベントもあります。詳しくはホームページ <https://www.smt.jp/projects/jpgc/>をご覧ください
② 展覧会関連イベント「三ヶ尻敬悟プロ(コンタクトゴンゾ)らによる公開練習」
●日時 1月11日(木)13:00～15:00 ●展覧会入場料がかかります ●直接会場へ
③ てつがくカフェ(オンライン)
●日時 1月28日(土)14:00～16:00 ●内容 「帰る」ことについて参加者同士で対話しながら考えます ●定員 15人〔先着〕 ●詳しくはホームページ <https://www.smt.jp/projects/cafephilos/>をご覧ください 申1月10日9:00からホームページの申し込みフォームで
④ 「共に学び、生きる共生社会コンファレンス」東北ブロック
●日時 2月12日(日)10:00～16:00 ●内容 障害のある方の学びの場づくりに関する講演や成果発表など ●対象 障害のある方とその家族、社会教育に関わる方等70人〔先着〕 ●オンラインでも参加できます 申1月6日11:00から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と同伴者の有無、必要なサポート等を記入)でNPO法人エイブル・アート・ジャパン。ホームページ <https://soup.ableart.org/program/2022nen/sou-pnoacademia2022/>からも申し込みます
申・問 ①～③ せんだいメディアテーク ☎713・4483 ④ NPO法人エイブル・アート・ジャパン ☎070・5328・4208、FAX 774・1576、Eメール soup@ableart.org、せんだいメディアテーク ☎713・4483

冬季泉ヶ岳自然観察会
●日時 2月12日(日)午前9時半～午後1時半 ●内容 ① 軽登山コース ② 自然観察コース ●定員 各15人程度〔抽選〕 ●費用 各500円 ●集合・解散 オートエンス泉ヶ岳自然ふれあい館
●天候や積雪の状況により中止の場合有り 申はがきに参加者全員(一通につき2人まで)の**申込時の必要事項**と年齢、スノーシュー使用経験の有無、参加希望コース名を記入して1月20日(必着)までに〒981-3189(住所記入不要) 泉ヶ岳利活用推進市民会議事務局(泉区まちづくり推進課内) ☎372・3111

1月のお知らせ

杜の都の生き物語ーカッコウを呼び戻せーヨシ刈り大作戦
●日時 2月11日(祝)午前9時半～正午 ●会場 せんだい農業園芸センター ●内容 生き物が生息するヨシ原を維持するためのヨシ刈り作業と、刈り取ったヨシを使ったコースターづくりなど ●定員 30人〔抽選〕。小学生以下は保護者同伴 申ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**を記入して2月1日までに 申・問環境共生課 ☎214・0007、FAX 214・0580、Eメール kan007130@city.sendai.jp

男女共同参画推進センターの催し
① ジェンダー論公開講座「家族を孤立させないために」
●日時 1月21日(土)13:30～15:30 ●会場 エル・パーク仙台 ●内容 社会から孤立した家庭の中で起こる暴力被害を防ぐための、公的支援について考えます ●定員 60人〔抽選〕 ●費用 1,000円(学生は500円、高校生以下無料)
② 離婚に悩む女性のためのミニセミナー
●日時 1月27日(金)10:30～11:30 ●会場 エル・ソーラ仙台 ●内容 離婚に関する基本的な知識を女性相談員が説明します ●対象 離婚に悩む当事者の女性12人〔先着〕
③ DVを知る基礎講座ー被害から回復するために
●日時 2月10日(金)10:30～11:30 ●会場 エル・ソーラ仙台 ●内容 DV被害の影響や回復に向けて大切なことを解説します ●対象 女性(家族や支援者も可) 12人〔先着〕

スマートフォンプランニング
対面形式でのスマートフォン講習会を実施します。
日時 内容
1/12(木) 2/3(金) 10:00～11:00 アプリのインストール方法
11:30～12:30 SNS・コミュニケーションアプリの利用方法
13:00～14:00 地図アプリの利用方法
1/13(金) 2/6(土) 2/9(月) 10:00～11:00 インターネットの利用方法
11:30～12:30 アプリのインストール方法
13:00～14:00 SNS・コミュニケーションアプリの利用方法
1/19(木) 2/7(金) 2/10(日) 10:00～11:00 電源の入れ方・ボタンの操作方法
11:30～12:30 電話のかけ方・カメラの使い方
13:00～14:00 メールの利用方法
1/20(金) 10:00～11:00 マイナンバーカードの申請方法
11:30～12:30 マイナポータル活用法
13:00～14:00 マイナポイントの予約・申込方法

加希望日を記入)で。直接施設も可
いずみ・いきいき脳活健康教室
●日時 2月3日(土)24日の毎週金曜日(全4回)午前10時～11時半 ●会場 健康増進センター
●内容 認知機能低下予防に関する講話と運動実技など
●対象 市内にお住まいかお勤めの65歳以上の運動可能な方20人〔抽選〕 ●費用 2040円 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1月20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 泉区中央2-24-1 ☎374・6661、FAX 374・6664、Eメール shpc-oubo@rad.ocn.ne.jp)

●日時 1月13日(土)2月3日の毎週金曜日午前10時～正午 ●会場 アンパル仙台 ●持ち物 本人確認書類・キャリーケース・記入済みの猫譲渡チェックリスト(市ホームページからダウンロード可)・賃貸住宅や集合住宅にお住まいの方はペットの飼育が可能であることが証明できる書類 ●猫の譲渡は先着順。審査により譲渡できない場合有り ●直接会場へ 問 アンパル仙台 ☎258・1626

1月のお知らせ

健康増進センターの催し
行ってみよう！やってみよう！健康づくり運動教室
●日時 1月18日(水)午後1時半～2時半 ●会場 石名坂交流センター(若林区石名坂70)
●内容 対象 市内にお住まいか通所している16歳以上の精神障害のある運動可能な方(家族や支援者も可) 15人〔先着〕
申1月6日午前9時から電話で糖尿病予防のイロハー無理なく続ける運動と食事

金曜日の猫譲渡会
●日時 1月13日(土)2月3日の毎週金曜日午前10時～正午 ●会場 アンパル仙台 ●持ち物 本人確認書類・キャリーケース・記入済みの猫譲渡チェックリスト(市ホームページからダウンロード可)・賃貸住宅や集合住宅にお住まいの方はペットの飼育が可能であることが証明できる書類 ●猫の譲渡は先着順。審査により譲渡できない場合有り ●直接会場へ 問 アンパル仙台 ☎258・1626

スマートフォンプランニング
対面形式でのスマートフォン講習会を実施します。
日時 内容
1/12(木) 2/3(金) 10:00～11:00 アプリのインストール方法
11:30～12:30 SNS・コミュニケーションアプリの利用方法
13:00～14:00 地図アプリの利用方法
1/13(金) 2/6(土) 2/9(月) 10:00～11:00 インターネットの利用方法
11:30～12:30 アプリのインストール方法
13:00～14:00 SNS・コミュニケーションアプリの利用方法
1/19(木) 2/7(金) 2/10(日) 10:00～11:00 電源の入れ方・ボタンの操作方法
11:30～12:30 電話のかけ方・カメラの使い方
13:00～14:00 メールの利用方法
1/20(金) 10:00～11:00 マイナンバーカードの申請方法
11:30～12:30 マイナポータル活用法
13:00～14:00 マイナポイントの予約・申込方法

●日時 1月13日(土)2月3日の毎週金曜日午前10時～正午 ●会場 アンパル仙台 ●持ち物 本人確認書類・キャリーケース・記入済みの猫譲渡チェックリスト(市ホームページからダウンロード可)・賃貸住宅や集合住宅にお住まいの方はペットの飼育が可能であることが証明できる書類 ●猫の譲渡は先着順。審査により譲渡できない場合有り ●直接会場へ 問 アンパル仙台 ☎258・1626

●日時 1月13日(土)2月3日の毎週金曜日午前10時～正午 ●会場 アンパル仙台 ●持ち物 本人確認書類・キャリーケース・記入済みの猫譲渡チェックリスト(市ホームページからダウンロード可)・賃貸住宅や集合住宅にお住まいの方はペットの飼育が可能であることが証明できる書類 ●猫の譲渡は先着順。審査により譲渡できない場合有り ●直接会場へ 問 アンパル仙台 ☎258・1626

1月のお知らせ

加希望日を記入)で。直接施設も可
いずみ・いきいき脳活健康教室
●日時 2月3日(土)24日の毎週金曜日(全4回)午前10時～11時半 ●会場 健康増進センター
●内容 認知機能低下予防に関する講話と運動実技など
●対象 市内にお住まいかお勤めの65歳以上の運動可能な方20人〔抽選〕 ●費用 2040円 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1月20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 泉区中央2-24-1 ☎374・6661、FAX 374・6664、Eメール shpc-oubo@rad.ocn.ne.jp)

健康増進センターの催し
行ってみよう！やってみよう！健康づくり運動教室
●日時 1月18日(水)午後1時半～2時半 ●会場 石名坂交流センター(若林区石名坂70)
●内容 対象 市内にお住まいか通所している16歳以上の精神障害のある運動可能な方(家族や支援者も可) 15人〔先着〕
申1月6日午前9時から電話で糖尿病予防のイロハー無理なく続ける運動と食事

金曜日の猫譲渡会
●日時 1月13日(土)2月3日の毎週金曜日午前10時～正午 ●会場 アンパル仙台 ●持ち物 本人確認書類・キャリーケース・記入済みの猫譲渡チェックリスト(市ホームページからダウンロード可)・賃貸住宅や集合住宅にお住まいの方はペットの飼育が可能であることが証明できる書類 ●猫の譲渡は先着順。審査により譲渡できない場合有り ●直接会場へ 問 アンパル仙台 ☎258・1626

スマートフォンプランニング
対面形式でのスマートフォン講習会を実施します。
日時 内容
1/12(木) 2/3(金) 10:00～11:00 アプリのインストール方法
11:30～12:30 SNS・コミュニケーションアプリの利用方法
13:00～14:00 地図アプリの利用方法
1/13(金) 2/6(土) 2/9(月) 10:00～11:00 インターネットの利用方法
11:30～12:30 アプリのインストール方法
13:00～14:00 SNS・コミュニケーションアプリの利用方法
1/19(木) 2/7(金) 2/10(日) 10:00～11:00 電源の入れ方・ボタンの操作方法
11:30～12:30 電話のかけ方・カメラの使い方
13:00～14:00 メールの利用方法
1/20(金) 10:00～11:00 マイナンバーカードの申請方法
11:30～12:30 マイナポータル活用法
13:00～14:00 マイナポイントの予約・申込方法

●日時 1月13日(土)2月3日の毎週金曜日午前10時～正午 ●会場 アンパル仙台 ●持ち物 本人確認書類・キャリーケース・記入済みの猫譲渡チェックリスト(市ホームページからダウンロード可)・賃貸住宅や集合住宅にお住まいの方はペットの飼育が可能であることが証明できる書類 ●猫の譲渡は先着順。審査により譲渡できない場合有り ●直接会場へ 問 アンパル仙台 ☎258・1626

1月のお知らせ