

●対象市内にお住まいの①障害のある方・難病の方②身体に障害のある方(介添人含む)各15人(抽選) 申市役所本庁舎1階市民のへや、仙台市障害者福祉協会等で配布する申込用紙で①1月16日②1月21日までに問仙台市障害者福祉協会☎266・0294、FAX266・0292

障害者eスポーツ体験会

●日時11月22日(日)午後1時～4時 ●会場1生涯学習支援センター ●内容1eスポーツ

日時	内容	会場
②1/26(木) 10:30～11:30	ストレッツに優しい筋トレ に丈夫な骨を作 るには?コツを ツ実践で骨粗 症予防	宮城野障害者福祉センター
①1/21(出) 13:30～14:30	血液検査の結果 について学ぼう	宮城野障害者福祉センター

ひきこもり地域相談会

●日時11月25日(水)午後2時～4時 ●会場1吉成市民センター ●内容1ひきこもりについての個別相談 ●対象1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1月6日午前10時から電話で仙台市ひきこもり地域支援センター☎285・3581

障害者健康指導教室

●日時11月12日(木)・26日(木)午後2時～3時半 ●対象1ご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

アルコール・薬物 家族ミートイン

●日時11月25日(出)午前9時半～10時半、11時～正午 ●会場1福祉プラザ ●対象1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1各1600円 申電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で1月31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

(電子機器を用いたスポーツ競技)やバーチャルリアリティの体験 ●対象1市内にお住まいの障害のある方10人(先着) 申1月6日午前9時から電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で障害企画課☎214・8151、FAX223・3573

知的障害のある方のフラインジメント教室

●日時11月25日(出)午前9時半～10時半、11時～正午 ●会場1福祉プラザ ●対象1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1各1600円 申電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で1月31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

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

申込方法— a: 電話で b: 直接窓口へ c: 費用を添えて直接窓口へ d: 往復はがきに**申込時の必要事項**を記入して施設へ郵送 e: はがき持参で直接施設へ f: ホームページで

◆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 TAC葛岡ウォーターパーク(葛岡温水プール) ☎277・8598	オリンピックによる特別水泳教室(クロール7～15メートル)以上泳げる小学生	1/29 13:30～14:30	30人(先着)	—	1/6 10:00～	a・b
太白区 カメイアリーナ仙台(仙台市体育館) ☎244・1111	週いち! キッズ(小学生)	ア)1/24 イ)1/31 ウ)2/7 エ)2/14	各5人(先着)	各400円	ア)1/10 イ)1/17 ウ)1/24 エ)1/31 9:00～	a・b
泉区 七北田公園体育館 ☎375・9914	女性向けヨガ教室(一般女性)	2/8・15・22(3回)	12人(先着)	1,500円	1/30 10:00～	a・b
	ベビーマッサージ教室(乳児と保護者)	2/9	8組(先着)	500円	2/2 10:00～	

◆仙台国際ハーフマラソン2023 参加者募集

6月4日(日)に、参加者数を2022大会より拡大して開催します。受け付けは、2020(第30回)大会にエントリーされた優先出走権保持者(約7,800人)が優先となります(2022大会にエントリーした方を除く)。

※2023大会をもって、優先出走権保持者が対象となる大会は終了となります。優先出走権は、2024大会以降無効となりますのでご注意ください

募集部門	対象	定員	費用	受付	
				優先出走権保持者	一般
エリート部	大会当日に18歳以上の方(高校生を除く)	800人	各10,000円	1/11 11:00～	—
日本陸連登録競技者の部	大会当日に16歳以上の方	50人	9,000円		2/8 20:00～
車いすの部	大会当日に18歳以上の方	7,030人	10,000円		

●優先出走権保持者により定員を満した場合は、一般の方の受け付けは実施しません ●参加資格や申し込み方法等、詳しくは大会ホームページ<https://www.sendaihalf.com/>をご覧ください 問仙台国際ハーフマラソン大会実行委員会事務局(仙台市スポーツ振興事業団内) ☎297・1322

●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(12月28日(水)、1月4日(水)は17:00まで)。12月29日(木)～1月3日(火)は休み

障害のある方のスポーツ教室

日時	内容	対象
1/29(日) 9:30～11:00	④水泳教室(中級者向け)	市内にお住まいの障害のある方で③10メートル程度泳げる方④25メートル程度泳げる方各8人(いずれも抽選)
1/22(日) 13:30～15:00	③水泳教室(初級者向け)	市内にお住まいの障害のある方各15人(いずれも抽選)
1/21(出) 10:00～11:30	①ポッチャ教室	市内にお住まいの障害のある方各15人(いずれも抽選)

●会場11宮城野体育館③宮城野体育館温水プール 申電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢、参加希望内容を記入)で①②1月18日③④1月17日までに仙台市障害者スポーツ協会☎236・8690、FAX236・8691、Eメールinfo@sendai-dsa.jp

仙台市視覚障害者福祉協会の催し

①ナビレンス体験会 ●日時11月22日(日)午後1時～3時 ●内容1ナビレンス(スマートフォンアプリ)を利用し、情報を埋め込んだタグを読み取ると、埋め込まれた情報を音声で読み上げるサービス)の体験 ●対象1市内にお住まいの視覚

障害のある方10人(抽選) ②女子会ティータム ●日時11月23日(金)午前10時～正午 ●内容1視覚障害のある女性のための情報交換会 ●対象1市内にお住まいの視覚障害のある女性15人(抽選) ※いずれも●会場1福祉プラザ 申電話で①1月18日②1月28日までに仙台市視覚障害者福祉協会☎213・5811

難病医療相談会

日時	内容	会場	定員
2/8(水) 13:30～16:00	講演「てんかんを知る最新治療・高齢者のてんか」と相談会	市民活動サポートセンター	各50人(先着)
1/29(日) 13:00～15:00	講演「てんかんを知る最新治療・高齢者のてんか」と相談会	市民活動サポートセンター	各50人(先着)

●日時11月31日(火)午後1時半～3時 ●会場1仙台市難病サポートセンター(交通局庁舎7階) ●内容1日常生活での悩みや不安などについて、同じ疾

難病の方の小さな交流会

●日時11月27日(金)午前10時～正午 ●会場1障害者総合支援センター ●内容1「介護保険について」と題したミニ講話と家族同士の交流 ●対象1高次脳機能障害がある方の家族10人(先着) 申1月6日午前9時から電話で☎771・6511

高次脳機能障害「家族のための交流会」

患の方同士で語り合います ●対象1特発性拡張型心筋症の方5人(先着) 申1月10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

ひきこもりや障害のある方の家族向け学習会・相談

日時	内容	会場	対象
② 2/14(水)・22(水) 13:00～17:00	個別相談	太白区中央市民センター	市内にお住まいで、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族①20人②各8組(いずれも先着)
① 2/7(水) 14:00～16:00	学習会	太白区中央市民センター	市内にお住まいで、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族①20人②各8組(いずれも先着)

●内容1ファイナンシャルプランナーによる、将来の生活設計等に関する学習会と個別相談 申1月6日午前9時から電話でNPO法人障がい者の暮らしとお金の相談室☎080・6937・7267 問障害者支援課☎214・8165

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☎233・3901、FAX233・4248

催し名	日時	定員	受付
相続・遺言等行政書士相談会	1/18(火) 13:00～16:00(1人30分)	12人(先着)	1/12 10:00～

申電話で仙台ライフサポート☎090・1494・8106

■大野田老人福祉センター☎・FAX247・1005

催し名等	日時	定員	受付
安来節(演奏)	1/21(出) 13:30～14:30	40人(先着)	1/6 9:30～
ツボ押し講座	1/24(水) 13:30～15:00	40人(先着)	

申電話または直接施設へ

■泉中央老人福祉センター☎・FAX373・1285

催し名等	日時	定員	受付
3B体操体験教室(道具を使った軽運動)	1/24、2/14・28、3/14 各火曜日	10:00～11:30	各25人(先着) 1/7 9:30～

●費用1各120円(保険代) 申電話または直接施設へ

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」発達障がいの子どもと親のひろば(発達障がいの子どもと保護者に広場を開放します)	1/16(月) 10:00～15:00	発達障がいの子どもと保護者(休館日のため対象者のみの利用)	1/6 9:30～

■のびすく宮城野☎352・9813、FAX352・9812

内容	日時	対象等	受付
おもちゃ病院ドレミ開院!(壊れたおもちゃの修理)	1/21(出) 13:00～13:30、13:30～14:00、14:00～14:30、14:30～15:00	子どもと保護者各2組(先着)(部品交換等は実費負担。修理できない場合有り)	1/7 9:00～

■のびすく若林☎282・1516、FAX282・1609

内容等	日時	対象	受付
おそとのびすくプレーパーク(外遊び) ●会場1若林区役所南側ふるさと広場	1/19(木)13:30～15:30(荒天時中止)	乳幼児と保護者	直接会場へ

■のびすく長町南☎399・7705、FAX399・7706

内容	日時	対象	受付
たなごころ親子ストレッチ&ベビーマッサージ	1/19(木) 10:30～11:15	首すわり後7カ月までの乳児と母親5組(先着)	1/12 9:30～

■のびすく泉中央☎772・7341、FAX375・0671

内容	日時	定員	受付
子育て支援 活動見本市(ステージ発表等)	1/20(金) 13:30～16:00	80人(先着)	1/6 9:30～

※いずれも申・問電話または直接施設へ