

目の不自由な方と家族の交流会

●日時 7月20日(木)午前10時～正午 ●会場 障害者総合支援センター ●内容 「障害福祉サービスについて」と題したミニ講話と家族同士の交流 ●対象 高次脳機能障害がある方の家族10人(先着) 申7月6日午前9時から電話で障害者総合支援センター☎771・6511

高次脳機能障害「家族のための交流会」

●日時 7月28日(金)午後1時～正午 ●会場 障害者総合支援センター ●内容 「障害福祉サービスについて」と題したミニ講話と家族同士の交流 ●対象 高次脳機能障害がある方の家族10人(先着) 申7月6日午前9時から電話で障害者総合支援センター☎771・6511

難病の方の小さな交流会

●日時 7月25日(火)午後1時半～3時 ●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 〓もやもや病の方5人(先着) 申7月6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

スポーツ情報

◆仙台泉ヶ岳トレイルラン2023

期日	種目	対象	費用
① 9/23(祝)	石川弘樹の「トレイルラン・ツアー&クリニック」	中学生以上の初心者30人(先着)	1,000円
	トレイルラン 25km	18歳以上各250人(先着)(高校生不可)	6,500円
② 9/24(日)	トレイルラン 17km		5,500円
	トレイルラン 12km	中学生以上200人(先着)	4,000円
	トレイルラン 12kmペア	中学生以上50組(先着)	1組7,000円
	トレイルファンレース 3km	中学生以上50人(先着)	3,000円
	トレイルファンレース 1km	小学生25人(先着)	2,000円
	トレイルファンレース 1km 親子ペア	小学1～3年生と保護者25組(先着)	1組2,500円

●会場 ①オーエンス泉ヶ岳自然ふれあい館 ②スプリングバレー仙台泉スキー場 ●内容 登山道や林道を走るトレイルランニングなど ●詳しくは、7月20日から市役所本庁舎1階市民のへや、市スポーツ施設等で配布する募集要項またはホームページ<https://www.spf-sendai.jp/event/outdoor.php>をご覧ください 申7月25日9:00から募集要項に添付の申込用紙で。ホームページからも申し込みます 問 仙台泉ヶ岳トレイルラン実行委員会事務局(仙台市スポーツ振興事業団内) ☎297・1321

◆スポーツ教室

※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

※対象年齢＝5歳児：平成29年4月2日～平成30年4月1日

施設名等	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
青葉区 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎392・5340	スポーツミニ運動会(小学生)	7/26 17:00～18:30	20人(先着)	1,000円	7/17 13:00～	a・b
青葉区 本山製作所仙台市武道館 ☎717・1191 〒981-0912 青葉区堤町1-1-5 ホームページ https://www.spf-sen-dai.jp/aoba/	夏休み柔道(小・中学生)	7/24～7/27(4回) 14:00～16:00	20人(抽選)	3,000円	7/10(必着)	d・f
青葉区 川内庭球場 ☎216・3861 〒980-0861 青葉区川内元支倉35-2 ホームページ https://www.spf-sen-dai.jp/kawauchi/	初級・中級テニス教室(秋)(ア)一般(イ)中学生以上	8/28～10/16(6回) (ア)10:00～12:00 (イ)19:00～21:00	各40人(抽選)	(ア)6,000円 (イ)7,000円	7/20(必着)	b・d・f
宮城野区 弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場) ☎256・2488 ホームページ https://www.spf-sen-dai.jp/shiriku/	小学生陸上クリニック(ア)小学1～3年生(イ)小学4～6年生	7/29 (ア)9:00～11:00 (イ)11:30～13:30	各100人(抽選)	各300円	7/15(必着)	b・f
若林区 海岸公園パークゴルフ場 ☎288・0390 〒984-0033 若林区荒浜字川向10	初心者パークゴルフ教室(初心者で18歳以上の方)	7/25 9:30～12:00	20人(抽選)	500円	7/10(必着)	はがきに 申込時の必要事項 と利き手を記入
太白区 中田温水プール ☎306・5971	夏休み短期水泳教室(4歳～中学生)	8/2～4、8/7～9、8/16～18、8/21～23(各3回)	各50人(先着)	各4,290円	7/9 11:00～	b
泉区 七北田公園体育館 ☎375・9914	ベビーマッサージ教室(乳児と保護者)	(ア)7/13 (イ)8/10 10:00～11:00	各10組(先着)	各1組500円	(ア)7/6 (イ)8/3 10:00～	a・b
	親子で遊ぼう(5歳児～小学2年生と保護者)	7/23 13:30～15:30	18組(先着)	—	7/10 10:00～	a

●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

障害のある方のレクリエーション教室(書道教室)

●日時 7月26日(水)午前10時～正午 ●会場 福祉プラザ ●対象 市内にお住まいの障害のある方15人(抽選) ●持ち物 飲み物・半紙・墨汁・筆等の書道用具 申 市役所本庁舎1階市民のへや、仙台市障害者福祉協会等で配布する申込書で7月12日(必着)までに 問 仙台市障害者福祉協会 ☎266・0294、FAX 266・0292

女子会ティータイム

●日時 8月4日(金)午前10時～正午 ●会場 福祉プラザ ●内容 視覚障害のある女性のための情報交換会 ●対象 市内にお住まいの視覚障害のある女性15人(抽選) 申 電話で7月31日までに仙台市視覚障害者福祉協会 ☎213・5811

障害のある方のスポーツ教室(陸上教室)

●日時 8月6日(日)午前10時～11時半、8月27日(日)、9月24日(日)午後2時～3時半(全3回) ●会場 弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場) ●内容 3日間の陸上教室で技術力向上を図ります ●対象 市内にお住まいの知的障害のある方10人、身体障害のある方(車椅子以外)10人、身体障害のある方(車椅子利用)3人(抽選) ●持ち物 屋外用運動靴。運動できる服装で 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を記入)で7月23日までに仙台市障害者スポーツ協会 ☎236・8690、FAX 236・8691、Eメール info@sendai-dsai.jp

視覚に障害がある方へのボランティア養成講座

●日時 7月28日(金)午後1時半～4時半 ●会場 障害者総合支援センター ●内容 視覚障害のある方へのサポートについての講話と実技 ●定員 10人(先着) ●持ち物 筆記用具。動きやすい服装で 申 7月6日午前9時から電話で仙台市視覚障害者支援センター ☎341・1728

アルコール・薬物 家族ミーティング

●日時 7月13日(木)・27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 ●会場等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

男女共同参画推進センターの催し

①離婚に悩む女性のためのミニセミナー ●日時 7月28日(金)10:30～11:30 ●会場 エル・ソーラ仙台 ●内容 離婚手続きの流れ、財産分与や親権などについての説明 ●対象 離婚に悩む当事者の女性15人(先着)

②「気持ちを伝える」ミニ講座—女性のためのコミュニケーション ●日時 8月4日(金)10:30～11:30 ●会場 エル・ソーラ仙台 ●内容 自分の気持ちの伝え方や、人間関係で傷ついたときの対処法などの紹介 ●対象 コミュニケーションに悩む女性12人(先着)

③ジェンダー論公開講座

日時	内容
(ア) 8/19(出) 13:30～	産業社会とジェンダー(産業経済構造と人々の性別役割分担意識がどう関わるのかについて考えます)
(イ) 9/2(出) 15:30～	女性支援法(昨年成立した「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」の解説など)

●会場 エル・パーク仙台 ●定員 各70人(先着) ●費用 1,000円(学生は500円、高校生以下無料)

※いずれも●託児有り(6カ月～小学1年生。1人につき300円。①7月20日②7月27日③(ア)8月9日(イ)8月24日までに要申し込み) 申 7月6日9:00から①②電話で③電話またはファクス(申込時の必要事項と託児希望の方は子どもの年齢を月齢まで記入)で。③はホームページ<https://www.sendai-l.jp/>からも申し込みます

申・問 ①②エル・ソーラ仙台 ☎268・8302 ③エル・パーク仙台 ☎268・8301、FAX 268・8316

健康増進センターの催し

◆いずみ・シニアステップアップ運動教室 ●日時 ①7月13日・20日②7月27日③8月3日・17日各木曜日9:30～10:30、11:30～12:30 ●会場 健康増進センター ●内容 リズム体操や筋力トレーニングなど ●対象 市内にお住まいかお勤めの、運動可能なおおむね60歳以上の方各35人(先着) ●費用 各510円 ●持ち物 運動着・屋内用運動靴・タオル・飲み物 申 ①7月7日②7月21日③7月28日9:00から電話で

◆わかばやしスマイルあっぷ運動教室 ●日時 7月19日(水)13:30～14:30 ●会場 石名坂交流センター(若林区石名坂70) ●内容 ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操など椅子に座ってできる運動 ●対象 市内にお住まいか通勤・通所している、運動可能な16歳以上の障害のある方(家族や支援者も可)15人(先着) ●持ち物 タオル・飲み物。動きやすい服装と靴で 申 7月6日9:00から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢、障害の種類と内容、付き添いの有無と人数を記入)で

◆しっかり食べてしっかり動く！一筋肉を保つフレイル予防 ●日時 7月29日(出)①10:00～11:30②13:30～15:00 ●会場 健康増進センター ●内容 ①食生活編(食事バランスやタンパク質の取り方の講話)②運動編(手軽にできる運動についての講話と実技) ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している40歳以上の方各20人(先着) ●費用 各510円 ●持ち物 筆記用具。②は運動着・屋内用運動靴・タオル・飲み物も 申 7月6日10:00から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と参加希望時間、年齢を記入)で。直接施設も可 申・問 健康増進センター(〒981-3133 泉区泉中央2-24-1 ☎374・6661、FAX 374・6664、Eメール shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)