

### せんだい豊齢学園公開講座 「仙台の歳時記 ゆくゆく る年」

●日時 12月18日(月)午後1時半  
〜3時 ●会場 シルバーセン  
ター ●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 申11  
月7日午後1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

### せんだい豊齢ネットワーク の催し

せんだい豊齢ネットワーク  
●日時 11月17日(金)午前10時  
午後3時 ●内容 シニアサー  
クルの発表、体験コーナー等  
脳と身体が元気になる！はつら  
つコンサート  
●日時 11月17日(金)午後1時  
〜2時半 ●内容 懐かしい名曲  
を聞きながら体を動かします  
●対象 市内にお住まいかお勤  
めの方50人〔先着〕 申11月7  
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  
事項を記入)で  
※いずれも ●会場 シルバーセ  
ンター 申・問 せんだい豊齢学  
園事務局(シルバーセンター)

### 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
① 11/21(木)・22(金) 10:00~16:00	個別相談	広瀬市民センター	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6組(いずれも先着)
② 11/8(水) 13:00~15:00	学習会	同上	同上

●内容 21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11月6日午前10時から電話で  
NPO法人障がい者の暮らしとお金の相談 ☎748・7358  
問 障害者支援課 ☎214・8165

### ひきこもり地域相談会

●日時 11月15日(水)午後2時  
〜4時 ●会場 富沢市民センタ  
ー ●内容 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11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

### 終末期医療を考える講演会

●日時 12月3日(日)午後2時  
〜4時 ●会場 中小企業活性化  
センター(アエル5階) ●内  
容 住み慣れた地域で最後まで  
良く生きるために、必要な医療  
について考えます ●定員 400  
人〔先着〕 ●直接会場へ 問  
医療政策課 ☎214・8196

内) ☎215・3129、FAX 215・4140、Eメール kigai@sendai-hw.or.jp

### 仙台市健康福祉事業団の催し

講座名	日時	内容	定員
介護講座	12/9(土) 10:00~12:00	「脳卒中、つらいため方欲知がしたい」 介護士の方にお話を聞かせたい	30人(先着)
別テーマ別介護講座	12/6(水) 13:30~15:30	「つらいため方欲知がしたい」 介護士の方にお話を聞かせたい	50人(先着)

①介護講座  
申11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

### 高齢者運動教室 公開講座

●日時 12月12日(火)午前10時半  
〜正午 ●内容 「『えっ?』って今日何言いましたか?」聞きづらさの原因と対策」と題した講演 ●定員 150人〔先着〕  
申11月13日午前10時から電話または直接施設へ

### シルバーセンターの催し

①午後のひととき クラシック  
はいかが  
●日時 12月1日(金)午後2時

3時 ●内容 仙台フィルハーモニー管弦楽団による弦楽四重奏のコンサート ●定員 200人〔先着〕 ●入場料 1200円  
●入場券は11月6日午前10時からせんだい豊齢ネットワーク事務局(シルバーセンター内)で販売

### スマートフォン講習会

日時	内容	対象
12/13(水) 10:00~12:00、13:30~15:30	スマホとLINEの活用術	市内にお住まいかお勤めの60歳以上で初めてスマートフォンの購入を検討している方 各回15人(抽選)
12/12(火) 10:00~12:00、13:30~15:30	スマホとLINEの基礎体験	同上

●費用 各500円 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、参加希望日時を記入)で11月24日までに  
③大人の未来学校「映画を通して地域の魅力再発見!」  
●日時 12月16日(土)午後1時半  
〜3時 ●内容 県内の映画ロケ地の選出理由や撮影時のエピソード等に関するお話 ●対象 市内にお住まいかお勤めの30代の方30人〔先着〕 ●費用 500円 申11月6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

### 空き家総合相談会

空き家等の管理や活用等について、専門家が相談に応じます。  
●日時 11月25日(土)午前9時  
午後1時 ●会場 市役所上杉分庁舎2階 ●対象 市内にある空き家の所有者または管理者(今後所有する見込みの方を含む)で、管理方法や活用方法などにお困りの方12組〔先着〕  
●相談は1組45分 申11月6日

### 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 ①11月16日・30日 ②12月7日・14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の運動実技 ●対象 市内にお住まいかお勤めのおおむね60歳以上の運動可能な方各35人〔先着〕 ●費用 各510円 申①11月10日②12月1日9:00から電話で

■いずみ☆ちゅうけん祭  
どなたでも参加できる健康づくりイベントです。

日時	催し名等
① 10:00~15:00	健康測定コーナー ふれあい製品販売会
② 10:30~11:30	アみんなで踊ろう! チアダンス イかんたんエアロ ウやさしいヨガI
③ 12:00~13:00	エエンジョイ! エアロ オやさしいヨガII
④ 13:30~14:30	●対象 イ~オ 中学生以上 ●定員 ア~オ 各25人(ウ)各20人 (いずれも先着)
④ 10:30~12:00	健康づくり講演会「知ってますか? 『ナトカリ』バランスー減塩にプラスαで高血圧予防」 ●対象 18歳以上の方30人〔先着〕
⑤ 10:30~15:00	おためし! 尿ナトカリ比測定会(塩分と野菜や果物の摂取バランスチェック)

●会場 健康増進センター ●①②⑤直接会場へ ●③④の申11月7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年齢、参加希望催し名を記入)で。直接施設も可

■いずみ・いきいき健康セミナー  
●日時 12月1日~22日の毎週金曜日(全4回) 10:00~11:30 ●会場 健康増進センター ●内容 認知機能低下予防のための栄養等に関する講話と運動実技 ●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 2,040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11月16日(必着)までに。直接施設も可

■視覚障害のある方の転倒予防運動教室  
●日時 12月13日(水)14:00~15:30 ●会場 太白区中央市民センター ●内容 リズム体操や筋力トレーニング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16歳以上で、視覚障害があり運動可能な方(家族・支援者も可)15人〔先着〕 申11月7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・内容、付き添いの有無と人数を記入)で

申・問 健康増進センター (〒981-3133 泉区泉中央2-24-1 ☎374・6661、FAX374・6664、Eメール shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)

### 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	12/6・20、1/17、2/7・21、3/6・20 各水曜日(全7回)	9:30~10:30、11:00~12:00	各40人(抽選)	11/16(必着)
②eスポーツ体験(電子機器を用いたスポーツ競技等の体験)	12/7(水)	10:30~12:00	20人(抽選)	11/30までに
③趣味の体験教室 和んだふる和ーど(煎茶体験)	12/10(日)	13:00~15:00	10人(先着)	11/7 10:00~

●費用 ③700円 申①往復はがきに催し名、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢を記入して郵送または持参②③電話または直接施設へ

### 小鶴老人福祉センター ☎・FAX236・4171

催し名等	日時	定員	受付	
知っておきたい福祉施設の役割(福祉施設の説明と紹介)	11/29(水)	13:30~15:00	20人(先着)	11/7 9:30~

申電話または直接施設へ

### 沖野老人福祉センター 仮事務所 ☎282・0531、FAX282・0532

催し名等	日時	定員	受付	
介護保険教室(施設と介護認定の話)	11/29(水)	13:30~14:30	15人(先着)	11/6 9:30~

●会場 沖野市民センター 申電話で

※沖野老人福祉センターは、大規模改修工事終了に伴い、12月1日(金)から再開します

### 大野田老人福祉センター ☎・FAX247・1005

催し名等	日時	定員	受付	
eスポーツ体験	12/12(火)	10:30~12:00	20人(抽選)	12/3までに
住まいの終活セミナー(相続登記義務化などの話)	12/15(金)	13:00~15:00	40人(先着)	11/15 9:30~

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	
住まいの終活セミナー(相続登記義務化などの話)	11/13(月)・20(月)	10:00~11:30	各20人(先着)	11/6 9:30~

申電話または直接施設へ

### スマートフォン講習会

会場	日程	時間・内容			
		9:30~	11:00~	13:30~	15:00~
広瀬市民センター	11/8(水)	電話・カメラ	インターネット	地図アプリ	LINE基礎
	11/9(木)	セキュリティ対策	マイナポータル活用	—	—
北山市民センター	11/14(火)	メール	インターネット	地図アプリ	セキュリティ対策
	11/15(水)	LINE基礎	マイナポータル活用	—	—
若林市民センター	11/21(火)	電話・カメラ	地図アプリ	LINE基礎	セキュリティ対策
	11/22(水)	オンライン会議	オンライン診療	—	—
松陵市民センター	11/29(水)	メール	インターネット	地図アプリ	LINE基礎
	11/30(木)	セキュリティ対策	健康保険証登録	—	—
富沢市民センター	12/7(水)	電話・カメラ	インターネット	メール	地図アプリ
	12/8(金)	マイナポータル申請	マイナポータル活用	—	—
南光台市民センター	12/13(水)	電話・カメラ	インターネット	地図アプリ	LINE基礎
	12/14(木)	オンライン会議	オンライン診療	—	—
生涯学習支援センター	12/19(火)	メール	地図アプリ	セキュリティ対策	LINE基礎
	12/20(水)	メール	インターネット	地図アプリ	セキュリティ対策
八木山市民センター	12/21(木)	LINE基礎	健康保険証登録	—	—

●定員 各回8人〔先着〕 ●スマートフォンの貸し出し有り(数に限り有り) ●複数申し込み可 申11月6日10:00から電話でコネクション ☎050・1807・8591(平日10:00~17:00) 問 まちのデジタル推進課 ☎214・1248

ター ① ☎215・3129 ② ☎215・3170、FAX 215・4140、Eメール kouyuu@sendai-hw.or.jp

### 空き家総合相談会

空き家等の管理や活用等について、専門家が相談に応じます。  
●日時 11月25日(土)午前9時  
午後1時 ●会場 市役所上杉分庁舎2階 ●対象 市内にある空き家の所有者または管理者(今後所有する見込みの方を含む)で、管理方法や活用方法などにお困りの方12組〔先着〕  
●相談は1組45分 申11月6日

### 泉区家庭健康課・泉図書館 連携講座「大人の歯と口腔 (Junkun)の健康づくり」

●日時 11月14日(火)午後2時  
〜3時 ●会場 泉図書館 ●定員 30人程度〔先着〕 申11月7日午前9時半から電話または直接泉図書館へ。当日直接会場も可(事前申し込み優先) 申・問 泉図書館 ☎375・6161

午前8時半から電話またはファクス(申込時の必要事項と空き家の所在地、相談内容を記入)で市民生活課 ☎214・6148、FAX 214・1091