

●日時 11月19日(日)午前9時～午後3時半(一人60分) ●会場 11時半 ●会場 本山製作所仙台市武道館 ●内容 ヨガや簡単な筋トレなど ●対象 市内にお住まいの60歳以上の方40人程度(先着) 申12月10日午前9時から電話またはEメール(申込時の必要事項を記入)でシルバー人材センター ☎214・6262、Eメール sendaisc@si.c-ne.jp

●日時 11月14日(火)午前10時～午後2時45分 ●会場 仙台銀行ホール イズミテイ21 ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方50人(先着) ●日時 11月17日(金)午後1時15分～2時45分 ●会場 仙台銀行ホール イズミテイ21 ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方50人(先着) ●日時 11月17日(金)午後1時15分～2時45分 ●会場 仙台銀行ホール イズミテイ21 ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方50人(先着)

●日時 11月18日(土)午前10時半～正午 ●対象 市内にお住まいかお勤めの30～50代の方30人(先着) ●日時 11月18日(土)午前10時半～正午 ●対象 市内にお住まいかお勤めの30～50代の方30人(先着)

●日時 12月23日(月)午前9時15分～午後4時 ●内容 福島県

●日時 11月19日(日)午前9時～午後3時半(一人60分) ●会場 11時半 ●会場 本山製作所仙台市武道館 ●内容 ヨガや簡単な筋トレなど ●対象 市内にお住まいの60歳以上の方40人程度(先着) 申12月10日午前9時から電話またはEメール(申込時の必要事項を記入)でシルバー人材センター ☎214・6262、Eメール sendaisc@si.c-ne.jp

●日時 11月18日(土)午前10時半～正午 ●対象 市内にお住まいかお勤めの30～50代の方30人(先着) ●日時 11月18日(土)午前10時半～正午 ●対象 市内にお住まいかお勤めの30～50代の方30人(先着)

## スポーツ情報

### ◆仙台国際ハーフマラソン2025 参加者募集

種目	対象	定員	費用	受付
エリート部	日本陸連登録者であり参加設定記録を満たす、大会当日に18歳以上の方(高校生を除く)	100人(先着)	各8,000円	12/6 9:00～
日本陸連登録競技者部	参加設定記録を満たし、大会当日に18歳以上の方	1,400人(先着)		
一般部(A)	参加設定記録を満たし、大会当日に18歳以上の方	3,000人(先着)	各8,000円	12/13 20:00～ 12/25 まで
一般部(B)	大会当日に18歳以上の方	4,300人(先着) 400人(抽選)		
車いす部	大会当日に16歳以上の方	100人(先着)	7,000円	12/6 9:00～

●開催日=5月11日(日) ●左記他種目(ふるさと納税枠など)は申し込み受け付け中(※定員になり次第、受け付け終了) ●参加資格や申し込み方法等、詳しくは市役所本庁舎1階総合案内、区役所総合案内、総合支所などで配布する募集要項または大会ホームページ<https://www.sendaihalf.com/>をご覧ください ●申し込みの際、費用の他に各種取扱手数料がかかります 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

### ◆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

施設名等	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
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 <a href="https://www.spf-sendai.jp/shiriku/">https://www.spf-sendai.jp/shiriku/</a>	放課後スポーツタイム(小学1～3年生)	1/14・31	17:00～18:00	各15人(先着)	各300円	12/6 9:00～ b・f
泉区 七北田公園体育館 ☎375・9914	ベビーマッサージ教室(乳児と母親)	1/9	10:00～11:00	12組(先着)	500円	12/25 10:00～ a・b
泉区 泉海洋センター ☎373・9561 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/kaiyou/">https://www.spf-sendai.jp/kaiyou/</a>	夜間バドミントン(中学生以上)	1/21～3/18(8回)	19:00～21:00	32人(抽選)	8,000円	12/24まで b・f

●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(土)、1月4日(土)は17:00まで)。12月29日(日)～1月3日(金)は休み

●料金 プランやスマートフォン以外の機器操作を伴う相談、データ移行等は対象外 ●複数申し込み可 申12月6日午前9時から電話で(株)リゾルゼ札幌本社予約窓口 ☎011・211・6128(平日午前9時～午後5時) 問 まちのデジタル推進課 ☎214・8636

●日時 11月17日(金)午後1時15分～2時45分 ●会場 仙台銀行ホール イズミテイ21 ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方50人(先着) ●日時 11月17日(金)午後1時15分～2時45分 ●会場 仙台銀行ホール イズミテイ21 ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方50人(先着)

日時	会場	定員
12/20・27、1/10 各金曜日	10:00～11:00、15:00～	11:00～12:00、16:00～
12/19・26、1/9 各木曜日	13:00～	14:00～
12/18・25、1/8 各水曜日	若林区役所	
12/17・24、1/7 各火曜日	宮城野区役所	
12/16・23、1/6 各月曜日	青葉区役所	
各回1組(1組2人まで) [先着]		

●日時 11月18日(土)午前10時半～正午 ●対象 市内にお住まいかお勤めの30～50代の方30人(先着) ●日時 11月18日(土)午前10時半～正午 ●対象 市内にお住まいかお勤めの30～50代の方30人(先着)

●日時 11月11日(土)午前10時～正午 ●内容 高齢者運動・筋力トレーニングなど ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している運動可能な18歳以上の方25人(先着) ●費用 510円 申12

●日時 11月7日～3月18日の毎週火曜日(全8回。1月14日、2月11日・25日を除く) 午前9時半～10時半、11時半～午後0時半 ●内容 介護予防のための運動実技と健康講話 ●対象 市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方各33人(抽選) ●費用 各4080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、参加希望時間を記入して12月17日(必着)までに直接

●日時 12月12日(木)・26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

### シニアのためのIT講座2025

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)～(4)(5)(7)各3,000円(5)(イ)1,500円(6)各8,000円 ●◆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) (2)ワード講座(チラシを作成し文字入力を学びます) (3)エクセル講座(表計算・データ操作・グラフ作成) (4)パソコン入門講座(パソコンを基礎から学びます) (5)スマホ講座(いろいろな使い方を学びます) (6)シニアパソコンリーダー養成講座(講座終了後、パソコンの指導者として活動できる方が対象)

講習番号	日時	会場
DP-03	1/10・11 9:30～12:30	台原老人福祉センター
MW-03初級	1/14・15 10:00～13:00	せんだいメディアテーク
ME-05初級	1/14・15 13:30～16:30	せんだいメディアテーク
DN-03	1/21・22 13:00～16:00	台原老人福祉センター
DS-03 スマホ入門	1/21・22 9:30～12:30	台原老人福祉センター
IMS-04LINE	2/12 10:00～13:00	せんだいメディアテーク
MR-03	3/3～5、3/10～12	10:00～13:00
MR-04	13:30～16:30	せんだいメディアテーク

◆申し込み・問い合わせ◆ 電話または往復はがき、ファクス、Eメール(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)で12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、祝日を除く))