

健康増進センターの催し

■減塩ミニイベント—食べて納得！減塩レシピ試食会
 ●日時＝2月11日(祝)11:00～12:00 ●会場＝健康増進センター
 ●内容＝身近な食材で作れる減塩レシピの試食会
 ●定員＝50人 [先着] ●試食がなくなり次第終了 ●直接会場へ

■いざみ・シニアステップアップ運動教室

●日時＝①2月19日・26日②3月5日・12日各木曜日(ア)9:30～10:30(イ)10:30～11:30(ウ)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介護予防のための運動実技 ●対象＝市内にお住まいが通勤している運動可能なおおむね60歳以上の方(ア)(ウ)各回35人(イ)各回20人 [先着] ●費用＝各回510円 ●持ち物＝タオル・飲み物・屋内用運動靴。動きやすい服装で 申①2月13日②2月27日9:00から電話で

■あなたのナトカリ比をチェック！測定&試食で減塩セミナー

●日時＝2月27日(金)10:00～11:30 ●会場＝健康増進センター
 ●内容＝高血圧予防に関する尿ナトカリ比の測定と栄養講話 ●対象＝市内にお住まいが通勤・通学している18歳以上の方20人 [先着] ●費用＝510円 ●持ち物＝筆記用具 申2月6日9:00から電話またはファックス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で。直接施設も可

■気になりませんか？あなたの血糖値—糖尿病予防は毎日の運動から

●日時＝3月7日(土)10:00～12:00 ●会場＝健康増進センター
 ●内容＝血糖値・糖尿病に関する講話と血糖値改善に効果的な運動 ●対象＝市内にお住まいが通勤・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
 ●持ち物＝タオル・飲み物・屋内用運動靴。動きやすい服装で 申2月7日9:00から電話またはファックス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で。直接施設も可

■視覚障害のある方向け転倒予防運動教室

●日時＝3月11日(水)13:45～15:15 ●会場＝太白区中央市民センター
 ●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＝市内にお住まいが通勤・通所している、視覚障害があり運動可能な16歳以上の方(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2月6日9:00から電話またはファックス、Eメール(申込時の必要事項と年齢、付き添いの有無と人数を記入)で。直接健康増進センターも可

■健康づくり講演会「高血圧予防の鍵！話題のナトカリ比とは？」

●日時＝3月14日(土)10:30～12:00 ●会場＝健康増進センター
 ●内容＝高血圧予防・改善に向けたナトカリ比の活用についての講話 ●対象＝市内にお住まいが通勤・通学している18歳以上の方30人 [先着] ●講師＝東北大学東北メディカル・メガバンク機構講師・小暮真奈氏 ●持ち物＝筆記用具 申2月10日9:00から電話またはファックス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で。直接施設も可

申・問健康増進センター☎374-6661、FAX374-6664、Eメールshpc-oubo@road.ocn.ne.jp

■減塩ミニイベント—食べて納得！減塩レシピ試食会

●日時＝2月11日(祝)11:00～12:00 ●会場＝健康増進センター
 ●内容＝身近な食材で作れる減塩レシピの試食会
 ●定員＝50人 [先着] ●試食がなくなり次第終了 ●直接会場へ

■あなたのナトカリ比をチェック！測定&試食で減塩セミナー

●日時＝2月27日(金)10:00～11:30 ●会場＝健康増進センター
 ●内容＝高血圧予防に関する尿ナトカリ比の測定と栄養講話 ●対象＝市内にお住まいが通勤・通学している18歳以上の方20人 [先着] ●費用＝各回510円 ●持ち物＝筆記用具 申2月6日9:00から電話またはファックス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で。直接施設も可

■気になりませんか？あなたの血糖値—糖尿病予防は毎日の運動から

●日時＝3月7日(土)10:00～12:00 ●会場＝健康増進センター
 ●内容＝血糖値・糖尿病に関する講話と血糖値改善に効果的な運動 ●対象＝市内にお住まいが通勤・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
 ●持ち物＝タオル・飲み物・屋内用運動靴。動きやすい服装で 申2月7日9:00から電話またはファックス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で。直接施設も可

■健康づくり講演会「高血圧予防の鍵！話題のナトカリ比とは？」

●日時＝3月14日(土)10:30～12:00 ●会場＝健康増進センター
 ●内容＝高血圧予防・改善に向けたナトカリ比の活用についての講話 ●対象＝市内にお住まいが通勤・通学している18歳以上の方30人 [先着] ●講師＝東北大学東北メディカル・メガバンク機構講師・小暮真奈氏 ●持ち物＝筆記用具 申2月10日9:00から電話またはファックス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で。直接施設も可

申・問健康増進センター☎374-6661、FAX374-6664、Eメールshpc-oubo@road.ocn.ne.jp

学習用教材上映会			
●日時＝2月7日(土)午後2時～3時15分	●会場＝せんたいメ	●内容＝個人・	●対象＝団体が郷土の自然や歴史、文化などをテーマに制作した学習用視聴覚教材を上映します
●会場＝問生涯学習課☎214-8887	●会場＝問生涯学習課☎214-8887	●内容＝個人・	●対象＝団体が郷土の自然や歴史、文化などをテーマに制作した学習用視聴覚教材を上映します
●日時＝3月7日(土)午後1時半～3時半	●会場＝二日町第五	●内容＝個人・	●対象＝団体が郷土の自然や歴史、文化などをテーマに制作した学習用視聴覚教材を上映します
●会場＝仮庁舎(オンライン) 榎山仙台ビ	●会場＝仮庁舎(オンライン) 榎山仙台ビ	●内容＝個人・	●対象＝団体が郷土の自然や歴史、文化などをテーマに制作した学習用視聴覚教材を上映します

ル)10階 ●内容＝80代の親が50代の子の生活を支える「80歳問題」などの福祉課題に対して学びます ●対象＝法人障がい者、支援者、支援者支援課☎214-8887

●日時＝2月18日(水)午前9時半～11時半(1組30分程度) ●内容＝行政書士が成年後見制度、遺産相続、遺言書などの個別相談に応じます ●定員＝10組

●日時＝3月5日(木)午前9時半～午後0時半(1人60分) ●内容＝会計やライフプランについての個別相談 ●対象＝母子家庭の個別相談で、母の母、寡婦の方および現在離婚を考えている子育て中の女性

●日時＝2月20日(金)午前10時～正午 ●会場＝障害者総合支援センター●内容＝「ちょっと困った行動への対応方法についてのお話」と題したミニ勉強会と家族同士の交流 ●対象＝高次脳機能障害がある方の家族

日時	内容	対象
③ 2/27金	② 2/26木	① 2/25水
10:00～16:00	13:00～15:00	
●会場＝①②旭ヶ丘市民センター	●会場＝①②旭ヶ丘市民センター	●会場＝①②旭ヶ丘市民センター
1キヤッスル北沢仙台201	1キヤッスル北沢仙台201	1キヤッスル北沢仙台201
2月6日午前10時から電話でN問お申	2月6日午前10時から電話でN問お申	2月6日午前10時から電話でN問お申
PO法人障がい者の暮らしとお金の相談室☎214-8165	PO法人障がい者の暮らしとお金の相談室☎214-8165	PO法人障がい者の暮らしとお金の相談室☎214-8165
●会場＝①②旭ヶ丘市民センター	●会場＝①②旭ヶ丘市民センター	●会場＝①②旭ヶ丘市民センター
市内にお住まいの60歳以上の方30人	市内にお住まいの60歳以上の方30人	市内にお住まいの60歳以上の方30人
ひきこもりや障害のある方の家族向け学習会・相談	ひきこもりや障害のある方の家族向け学習会・相談	ひきこもりや障害のある方の家族向け学習会・相談
Eメールsendaisc@sjc.ne.jp	Eメールsendaisc@sjc.ne.jp	Eメールsendaisc@sjc.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☎233-3901、FAX233-4248

催し名等	日時	定員	受付
和んだる和ーるど(抹茶体験)	3/8(日) 13:00～14:30(1人30分)	10人[先着]	2/6 10:00～

●費用＝700円 申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	日時	定員	受付
健康太極拳—健康寿命を延ばしましょう	2/18(水) 13:30～15:00	20人[先着]	2/7 9:30～

●持ち物＝飲み物・タオル・屋内用運動靴。動きやすい服装で 申電話または直接施設へ

■沖野老人福祉センター☎282-0531、FAX282-0532

催し名	日時	定員	受付
ヨガ体験会	2/19(木) 13:30～15:00	15人[先着]	2/6 9:30～

●初心者も可 ●持ち物＝ヨガマットまたはバスタオル・上履き・飲み物・タオル 申電話または直接施設へ

■大野田老人福祉センター☎247-1005、FAX797-1711

催し名	日時	定員	受付
シニア学習講座—正しい筋トレやストレッチングで身体のコリをほぐしましょう！	2/19(木) 13:30～15:00	30人[先着]	2/6 9:30～

●持ち物＝筆記用具 申電話または直接施設へ

■郡山老人福祉センター☎308-5332、FAX308-5334

催し名等	日時	定員	受付
ボランティア交流会(ボランティア活動をしている方と交流します)	3/6(金) 14:00～15:00	10人[先着]	2/6 9:30～

申電話または直接施設へ

■泉中央老人福祉センター☎373-1285、FAX346-6838

催し名等	日時	定員	受付
行政書士無料相談会(相続、遺言、後見人制度などの相談)	2/12(木) 10:00～12:00	各10人[先着]	2/6 9:30～

申電話または直接施設へ

ティーアップセミナー

正午

●会場＝エル・ソーラ仙台

●内容＝自分しさを生かすマイアップやスキンケアについて学びます

●対象＝市内にお住まいの60歳以上の方30人

●時間の必要事項を記入でシリバ

【先着】申2月6日午前9時

Eメールsendaisc@sjc.ne.jp

申込

2月6日午前9時

申込

2月6日午前9時

申込

2月6日午前9時

申込

2月6日午前9時

申込

2月6日午前9時

申込