

申込時の必要事項 ①応募内容 ②〒住所 ③氏名（フリガナ）④☎・FAX ※往復はがきの場合は返信先も記入

## 健康増進センターの催し

■減塩ミニイベントー食べて納得！ 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

■いずみ・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＝市内にお住まいか通勤している運動可能なおおむね60歳以上の方(ア)(イ)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＝高血圧予防に関連する尿ナトカリ比の測定と栄養講話 ●対象＝市内にお住まいか通勤・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？ あなたの血糖値ー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 ●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＝市内にお住まいか通勤・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＝市内にお住まいか通勤・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＝せんだいメディアテーク ●内容＝個人・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 ●直接会場へ 問生涯学習課☎214・8887

ファイナンシャル・プランナー向け親なきあと支援学習会  
●日時＝3月7日(土)午後1時半～3時半 ●会場＝二日町第五飯庁舎（オンワード樺山仙台ビル）  
●日時＝2月7日(土)午後2時～3時15分 ●会場＝せんだいメディアテーク ●内容＝個人・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 ●直接会場へ 問生涯学習課☎214・8887

泉社会福祉センター無料相談会  
●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〔先着〕 申2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)で泉社会福祉センター☎372・7848、FAX372・8969

シングルマザーのためのマネースクール「ファイナンシャル・プランナー専門相談」  
●日時＝3月5日(木)午前9時半～午後0時半（1人60分） ●会場＝エル・ソーラ仙台 ●内容＝家計やライフプランについての個別相談 ●対象＝母子家庭の母、寡婦の方および現在離婚を考えている子育て中の女性4人〔先着〕 ●託児あり（0カ月～小学1年生。2月24日までに要申し込み） 申2月6日午前9時から電話で。仙台市男女共同参画推進センターホームページからも申し込みます

申・問母子家庭相談支援センター☎212・4322  
高次脳機能障害「家族のための交流会」  
●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10人〔先着〕 申2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

お知らせの見方は10ページ参照。各記事の詳細についてホームページが見られない場合は問の連絡先にお問い合わせください

●日時＝2月24日(火)午前10時～正午 ●会場＝エル・ソーラ仙台 ●内容＝自分らしさを生かすメイク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〔先着〕 申2月6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1人材センター☎214・6262、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  
和んだふる和ーど(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  
健康太極拳ー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  
シニア学習講座ー正しい筋トレやストレッチ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)、3/12(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

## 仙台市市民文化事業団のお知らせ

①仙台国際音楽コンクールのCDを販売しています  
●演奏者＝ムン・ボハ（バイオリン部門最高位）、エリザベータ・ウクラインスカヤ（ピアノ部門優勝） ●収録曲＝第9回コンクールでの演奏曲 ●価格＝各部門2,640円 ●日立システムズホール仙台、全国のCDショップで販売中 ●詳しくは仙台国際音楽コンクールホームページをご覧ください

②「せんだい短編戯曲賞」作品募集  
上演時間おおむね60分以内の短編戯曲を募集します。  
●受付期間＝3月1日(日)～22日(日) ●応募条件や応募方法など詳しくは、せんだい演劇工房テンボックス10-BOXホームページをご覧ください

③音楽と朗読でおくる「白鳥の湖」  
●日時＝3月1日(日)15:00～16:00 ●会場＝日立システムズホール仙台 ●内容＝弦楽四重奏と朗読を楽しみます ●出演＝FONTANA Quartet（演奏）、深井ゆきえ（朗読） ●0歳児から入場可 ●入場料（全席指定）＝一般2,000円、小学生以下1,000円 ●未就学児の膝上鑑賞は無料、座席が必要な場合は有料 ●チケットは仙台市市民文化事業団ほかで販売中 ●詳しくはホームページhttps://mag.ssbj.jp/event/20227/をご覧ください

④仙台銀行ホール イズミティ21 コンサートシリーズ イズミノオト シェーンベルク 月夜ノ愛ノ歌  
●日時＝3月22日(日)14:00～ ●会場＝仙台銀行ホールイズミティ21 ●入場料（全席指定）＝3,000円 ●未就学児は入場不可 ●チケットは仙台市市民文化事業団ほかで販売中 ●詳しくは仙台銀行ホール イズミティ21ホームページをご覧ください

⑤M&Oplaysプロデュース「危険なワルツ」  
●日時＝4月5日(日)13:00～、18:00～ ●会場＝仙台銀行ホール イズミティ21 ●入場料（全席指定）＝9,500円 ●未就学児は入場不可 ●作・演出＝岩松了 ●出演＝松雪泰子ほか ●チケットは仙台市市民文化事業団ほかで販売中 ●詳しくはホームページhttps://mag.ssbj.jp/event/20131/をご覧ください

申・問①③⑤仙台市市民文化事業団①☎727・1872③⑤☎301・7405②せんだい演劇工房10-BOX☎782・7510④仙台銀行ホール イズミティ21☎375・3101