


地域版女性リーダー育成プログラム「決める・動く2026」

女性が町内会やNPO団体など地域の活動の場で、自分らしくリーダーシップを発揮していくための研修を実施します。

●期間 6月4日(木)～12月3日(木)(全11回) ●会場 エル・ソラ仙台、エル・パーク仙台ほか ●対象 地域などで活動している、またはこれから活動を始めた方と考える女性20人程度(抽選) ●費用 1万円 ●託児あり(6カ月～小学1年生。各回とも1人1000円。要申し込み) 申エル・パーク仙台などで配布する申込書(仙台市男女共同参画推進センターホームページからもダウンロード可)で4月23日(必着)までに 問 エル・パーク仙台 ☎268・8301  詳細

おたがいさまの子育てサロン みんなで楽しく動いちゃおう！


●日時 4月23日(木)午前10時～11時半 ●会場 宮城社会福祉センター ●内容 リズム運動遊びとクラフト作りをします ●対象 市内にお住まいの0～3歳児と保護者15組(先着) 申 4月7日午前9時から電話

宮城野区文化センターの催し

ミュージック・フロム・パトナ「つづろ」

●日時 4月24日(金)午後7時～ ●出演 三宅進(チェロ)ほか ●曲目 R・シユトラウス「弦楽七重奏版 メタモルフォーゼン」ほか ●入場料(全席指定) 一般3千円、ペア5500円ほか ●チケットは宮城野区文化センターほかで販売中。電話またはEメールでも受け付けています

ワンコインコンサート

●日時 5月21日(木)午後2時～ ●出演 菅原洋平(バリトン)、菅原達郎(ピアノ) ●入場料(全席自由) 500円 ●チケットは4月7日午前11時から電話または宮城野区文化センターホームページで受け付けます  詳細・申込

ワケルくんバスで行く！環境施設見学会

●日時 5月28日(木)午前9時～午後0時20分 ●見学施設 青下水源地・水道記念館 ●対象 市内にお住まいの方30人(抽選) 小学生以下は保護者同伴

朗読奉仕員養成講座

●日時 6月10日(水)から2年間(入門・基礎コース全37回) 午前10時～正午 ●会場 エアRTH BULE仙台勾当台ビル8階(青葉区上杉1-6-10) ほか ●対象 市内にお住まいで、修了後に奉仕員として活動できる、パソコンをお持ちの方10人(選考) ●費用 2万8千円程度 申 市役所本庁舎2階市政情報センター、区役所総合案内、仙台市障害者福祉協会などで配布する申込用紙で4月30日(必着)までに 問 仙台市障害者福祉協会 ☎266・0294

手話奉仕員養成講座

●日時 7月7日(火)から2年間(入門・基礎課程全48回) 午前9時半～11時半 ●会場 エアRTH BULE仙台勾当台ビル8階(青葉区上杉1-6-10) ほか ●対象 市内にお住まいで、修了後に奉仕員として活動できる方20人(選考) ●費用 7千円程度 申 市役所本庁舎2階市政情報センター、区役所総合案内、仙台市障害者福祉協会などで配布する申込用紙で5月8日(必着)までに 問 仙台市障害者福祉協会 ☎266・0294

たは直接施設へ 申・問 宮城社会福祉センター ☎392・6382

●集合・解散 勾当台公園 申はがき、ファクスまたはEメールに参加者全員(一通につき4人まで)の**申込時の必要事項**を記入して4月28日(必着)までに 980-8671 家庭ごみ減量課 ☎214・8229、FAX 214・8277、Eメール Kan007220@city.sendai.jp

養育里親・養子縁組里親研修

市では、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを家庭に迎え入れ、養育に携わる里親となつていただける方を募集しています。里親になるためには、研修を受講する必要があります。

登録前研修		基礎研修		内容 (全6回)	会場	対象
④実習	③講義	②実習	①講義			
7月中の連続した2日間(時間は別途お知らせ)	7/4(土) 10:00～15:45、7/5(日) 10:00～15:30	6/20(土) 9:30～11:30	6/6(土) 10:00～16:00	宮城県庁2階	仙台市で里親登録を希望する方(夫婦で登録の方は2人とも) 20組(先着)	
県内の児童養護施設・乳児院		仙台キリスト教育院(青葉区小松島新堤7-1)				

●養育里親のみを希望する場合は一部時間が異なります ●詳しくは市ホームページをご覧ください

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

教室名	日時	対象
いずみシニアステップアップ運動教室65	5/12・19・26 各火曜日 ①9:30～10:30 ②11:30～12:30 ③14:00～15:00	市内にお住まいか通っている運動可能な ①②65歳以上の方 各回30人 ③75歳以上の方各20人
いずみシニアステップアップ運動教室75	5/14・21・28 各木曜日 ④9:30～10:30 ⑤10:30～11:30 ⑥11:30～12:30	④⑤⑥おおむね60歳以上の方 ④⑥各回35人⑤各20人(いずれも先着)

●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 ●費用 各回510円 申 ①②③ 4月29日 ④⑤⑥ 5月1日 9:00から電話

■視覚障害のある方向け たいはく転倒予防運動教室

●日時 5月27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] 申 4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、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

■気になりませんか? コレステロール—毎日の食事のコツを知ろう

●日時 5月29日(金)10:00～12:00 ●会場 健康増進センター ●内容 普段の食生活で実践できるLDLコレステロールを上げない工夫についてお話しします ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方25人[先着] ●費用 510円 申 4月23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、FAX 374・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、FAX 233-4248)

催し名	日時	定員	受付
①やさしい健康マージャン教室 未経験者対象入門クラス	5/12～10/27の火曜日(全22回。休館日を除く)	10:00～12:00	30人(抽選) 4/17(必着)

●費用 初回2,000円、2回目以降各回1,000円

■小鶴老人福祉センター ☎・FAX 236・4171

催し名等	日時	定員	受付
②セルフボディメンテナンス体験会(ストレッチなど)	4/23(木) 14:00～15:00	20人(先着)	4/7 9:30～

●費用 500円

■高砂老人福祉センター (〒983-0014 宮城野区高砂1-24-9 ☎259-7860、FAX 259-7882)

催し名	日時	定員	受付
③初めての健康マージャン教室(全20回。休館日を除く)	5/13～10/21の水曜日 10:00～12:00	16人(抽選)	4/23(必着)

●費用 初回2,000円、2回目以降各回1,000円

■沖野老人福祉センター ☎282-0531、FAX 282-0532

催し名	日時	定員	受付
④健康太極拳体験会	4/15(水)・28(火)(全2回)	13:30～15:00	15人(先着) 4/7 9:30～

●費用 500円


■郡山老人福祉センター ☎308-5332、FAX 308-5334

催し名等	日時	定員	受付
⑤終活講座(相続診断士による遺言書の書き方についての講義)	4/15(水) 13:30～14:30	25人(先着)	4/6 9:30～

■泉中央老人福祉センター ☎373-1285、FAX 346-6838

催し名等	日時	定員	受付
⑥映画上映会(ア・Cream (ア)LED ZEPPELIN)	4/30(木) (ア)10:00～11:30、(イ)13:00～15:30	各15人(先着)	4/6 9:30～

申①③ 往復はがきに催し名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、マージャン経験の有無を記入して郵送または直接施設へ ②④⑤⑥ 電話または直接施設へ

ださい 申 4月8日午前9時から電話で児童相談所相談指導課 ☎219・5111 問 子どもの家庭保健課 ☎214・4447  詳細

広瀬川界隈(かわいい)ぶらり散歩

●日時 5月20日(水)午前9時45分～正午 ●内容 片平地区の花壇・大手町エリアの名所を、ボランティアガイドの案内で散策します ●定員 30人(抽選) ●集合/解散 地下鉄国際センター駅/片平市民センター 申 往復はがきに参加者全員(一通につき3人まで)の**申込時の必要事項**を記入して4月24日(必着)までに片平市民センター(〒980-0813 青葉区米ヶ袋1-1-35 ☎227・5333)

シングルマザーのためのしごと準備セミナー

●日時 5月21日(木)午前9時～11時半 ●会場 エル・ソラ仙台 ●内容 「子育て経験から仕事をみつけよう」と題した講話 ●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10人(先着) ●託児あり(6カ月～小学1年生。5月13日までに申し込み) 申 4月8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


シルバースポーツセミナー

日時	会場
5/26(水)、6/2(火)(全2回)	13:30～15:00 落合市民センター
5/27、6/10・24 各水曜日(全3回)	13:00～14:30 台原老人福祉センター
5/29、6/5・12 各金曜日(全3回)	10:00～11:30 太白区中央市民センター
6/2(水)・16(火)(全2回)	10:00～11:30 中山市民センター
6/3・10・17 各水曜日(全3回)	10:00～11:30 黒松市民センター
6/4・11・25 各木曜日(全3回)	10:00～11:30 若林区中央市民センター別棟
6/19・26・7/3 各金曜日(全3回)	10:00～11:30 宮城野区中央市民センター

●内容 介護予防運動、簡単なダンス、手遊びなど ●対象 市内にお住まいのおおむね60歳以上の方 ●費用 100円(保険代) 申 往復はがきに**申込時の必要事項**と年齢、性別、参加希望会場を記入して5月1日(必着)までに 申・問 仙台市老人クラブ連合会事務局(〒980-0013 青葉区花京院1-3-2 ☎213-6820)

日午前9時から電話で障害者総合支援センター ☎771・6511

学びのまち・仙台 市民力レッジ「仙台再発見講座」

●日時 5月30日(土)午後2時～4時 ●会場 生涯学習支援センター ●内容 「りらく」編集長・渡辺祥子氏による「日常を支える何層もの過去—仙台の魅力再発見の旅の途上から」と題した講話 ●定員 70人(抽選) 申 往復はがき(一通につき2人まで)に**申込時の必要事項**と手話通訳や託児が必要な場合はその旨を記入して5月9日(必着)までに。仙台市市民センターホームページからも申し込みます 申・問 生涯学習支援センター(〒983-0852 宮城野区榴岡4-1-1 ☎292・4875)  申し込み

市民医学講座「依存症の時代—ギャンブル症・ネット依存症について—」

●日時 4月16日(木)午後2時～3時 ●会場 急患センター ●定員 100人(先着) ●直接会場へ。駐車場は利用不可 問 医療政策課 ☎214・8196

高次脳機能障害「家族のための交流会」

●日時 4月24日(金)午前10時～正午 ●会場 障害者総合支援センター ●内容 「高次脳機能障害の基礎知識」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 4月6日