

期日	種目等	会場
5/16(土)	①ボウリン ②知的障害のある方 ③ボリス店2階 (太白区西多賀5-24-1)	タイトーステーション仙台ベガ
5/17(日)	②サウンド ③視覚障害のある方 ④アーチェリー ⑤身体障害のある方	宮城野体育館 恵和興業元気が イールド仙台
5/24(日)	④フライング ⑤卓球	シエルコムせん 宮城野体育館
5/31(日)	⑤卓球	宮城野体育館
6/7(日)	⑥陸上競技 ⑦水泳(身体障害または知的障害のある方)	弘進ゴムアスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場) セントラルスポーツ宮城G21スパ イル(利府町菅谷字館40-1)

**宮城県・仙台市障害者スポーツ大会**  
10月に青森県で開催される全国障害者スポーツ大会の代表選手選考会を兼ねた大会です。

●日時 5月1日(金)午前10時～正午 ●会場 EARTH B LUE仙台勾当台ビル8階(青森県)

**女子会ティータム**  
●日時 5月1日(金)午前10時～正午 ●会場 EARTH B LUE仙台勾当台ビル8階(青森県)

●対象 12歳以上(4月1日現在)の障害のある方 申市役所本庁舎2階市政情報センター、区役所総合案内、仙台市障害者スポーツ協会で配布する申込用紙(仙台市障害者スポーツ協会ホームページからもダウンロード可)で①～⑥4月17日⑦4月20日(必着)までに ①仙台市知的障害者関係団体連絡協議

## スポーツ情報

### ◆仙台市民総体「太極拳の集い」

日時	内容
4/18(土) 10:00～12:00	太極拳体験会 (永年楊式太極拳循環八勢)
13:00～15:00	太極拳体験会 (太極扇22式)

### ◆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

施設名等	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
青葉区 本山製作所仙台市武道館 ☎717-1191 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/aoba/	弓道 (中学生以上)	5/20～27 (6回)	20人 (抽選)	5,100円	4/22まで	e・f
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https://www.spf-sendai.jp/shiriku/	親子エンジョイ体操 (3歳児～小学2年生と保護者)	5/31	20組 (先着)	1組 1,000円	4/10 9:00～	b・f
太白区 秋保体育館 ☎399-2757	ノルディックウオーキング (初心者・一般)	5/22	20人 (先着)	1,000円	4/6 10:00～	a・b
泉区 北中山コミュニティグラウンド ☎348-2515 ホームページhttps://www.spf-sendai.jp/kitanakayama/	歪みを整える自力整体 (一般女性)	5/29、6/5・12・19	各6人 (抽選)	各 1,500円	5/15まで	b・f
泉区 泉海洋センター ☎373-9561	ファミリースポーツデー (どなたでも)	4/29	—	高校生以上各300円、小・中学生各100円、未就学児無料	—	直接会場へ
泉区 やまいちサステナパーク七北田公園体育館 ☎375-9914 ホームページhttps://nanakita-sports.com/nanakita-gym/ ●会場=ユアテックスタジアム仙台	ベビーマッサージ教室 (乳児と母親)	4/9	15組 (先着)	1組 700円	4/6 10:00～	f

●各施設の催しについては、仙台スポーツ情報ナビ (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9:00～17:00(4月10日(金)以降は9:00～19:00)

**男女共同参画推進センターの催し**  
①離婚に悩む女性のためのミニセミナー  
●日時 4月24日(金)午前10時15分～11時15分 ●内容 離婚手続きの流れや財産分与などについて説明します ●対象 離婚に悩む当事者の女性15人(先着) ●託児あり(6カ月～小学1年生。こども1人500円。4月16日までに要申し込み)  
②10代・20代女子のためのちょっと生きやすくなるカフェ「メイクでわたしを好きになる」  
●日時 5月30日(土)午後1時半～3時半 ●内容 気持ち前向きになるカラーメイクを学び、体験します ●対象 16～29歳の独身女性20人(先着)  
※いずれも●会場 エル・ソール仙台 申4月6日午前9時から①電話で②電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で。②は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・問エル・ソール仙台 ☎268・8302② ☎268・8044、FAX 268・8045

●日時 5月23日(土)午後2時～4時 ●会場 仙台市医師会館2階(若林区舟丁64-12)  
●内容 「ひきこもりに寄り添うために」家族の安心から始まる「一歩」と題した講演 ●定員 200人(抽選) 申区役所総合案内などで配布する申請書で5月8日(必着)までに。市ホームページからも申し込みます 問 精神保健福祉総合センター ☎265・219

**ひきこもり講演会**  
●日時 5月23日(土)午後2時～4時 ●会場 仙台市医師会館2階(若林区舟丁64-12)  
●内容 「ひきこもりに寄り添うために」家族の安心から始まる「一歩」と題した講演 ●定員 200人(抽選) 申区役所総合案内などで配布する申請書で5月8日(必着)までに。市ホームページからも申し込みます 問 精神保健福祉総合センター ☎265・219

**アルコール・薬物 家族ミートイン**  
●日時 4月9日(木)・23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 ●会場など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8ページ) 問 精神保健福祉総合センター ☎265・2191

## 4月のお知らせ

●日時 5月16日(土)午後1時～3時 ●会場 シルバーセンター

**難病医療相談会「パーキンソン病」**  
●日時 5月16日(土)午後1時～3時 ●会場 シルバーセンター

●日時 5月16日(土)午後1時～3時 ●会場 シルバーセンター

## 仙台市健康福祉事業団の催し

①シニアステップアップ運動教室  
●日時 4月17日～5月29日の金曜日(5月8日を除く)10:00～11:00、11:30～12:30、4月28日、5月12日・26日各火曜日13:00～14:00 ●会場 シルバーセンター ●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 市内にお住まいかお勤めの運動可能なおおむね60歳以上の方各回25人[先着] ●費用 各回510円 申4月9日10:00から電話で

②介護講座  
講座名 日時 内容 定員  
テーマ別介護講座 5/12(火)13:30～15:30 高齢者の権利を守る成年後見制度 60人(先着)  
介護ナイター講座 5/28(木)18:30～20:30 加齢による心身の変化と特徴一講話と高齢者疑似体験 40人(先着)  
知って役立つ福祉用具講座 5/29(金)10:30～11:30 新規展示の福祉用具を知って体験しよう! 15人(先着)

●会場 シルバーセンター 申4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講座名を記入)で

③シニアステップアップ運動教室in藤崎  
●日時 5月26日(火)10:30～11:30 ●会場 藤崎一番町館(青葉区一番町3-4-1) ●内容 音楽に合わせて、60分間立って体操を行います ●対象 市内にお住まいかお勤めの運動可能なおおむね60歳以上の方20人[先着] ●費用 510円 申4月21日10:00から電話で

申・問 仙台市健康福祉事業団 ①③ ☎215・3194② ☎215・3711、FAX 215・3718、Eメール senkaigo@nifty.com