

| 日時 | 内容 | 対象 |
|-----------------------|---|--|
| ③ 5/21(木) 10:00~16:00 | ファイナンシャル・プランナーによる、親亡き後を見据えた将来の生活設計に関する①学習会「親なきあとの財産管理と相続」②③個別相談 | 市内にお住まいで、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族(②③は初めて参加する方のみ)①20人②③各6組(いずれも先着) |
| ① 5/13(水) 13:00~15:00 | ファイナンシャル・プランナーによる、親亡き後を見据えた将来の生活設計に関する①学習会「親なきあとの財産管理と相続」②③個別相談 | 市内にお住まいで、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族(②③は初めて参加する方のみ)①20人②③各6組(いずれも先着) |

浜辺の観察会
 ●日時 5月24日(日)午前10時~正午(荒天時中止) ●内容 深沼海岸周辺で見られる春の動植物を観察します ●定員 15人(先着) ●中学生以下は保護者同伴 ●集合・解散 海岸公園センターハウス 申5月9日午前9時からアクセスまたはEメールに**申込時の必要事項**を記入して海岸公園センターハウス ☎・FAX 288・4021、Eメール center-house@sendai-green-association.jp

ひきこもりや障害のある方の家族向け学習会・相談

健康増進センターの催し

■いづみシニアステップアップ運動教室

| 教室名 | 日時 | 対象 |
|---------------------|--|--|
| いづみシニアステップアップ運動教室65 | 6/2~30の毎週火曜日 ①9:30~10:30 ②11:30~12:30 | 市内にお住まいか通勤している運動可能な①265歳以上の方 ②③各回30人 |
| いづみシニアステップアップ運動教室75 | 6/2~30の火曜日(6/9を除く) ③14:00~15:00 | ③75歳以上の方各20人 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) |
| いづみシニアステップアップ運動教室 | 6/4~25の毎週木曜日 ④9:30~10:30 ⑤10:30~11:30 ⑥11:30~12:30 | 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5月20日9:00から健康増進センターホームページで

■視覚障害のある方向け 転倒予防運動教室

| 教室名 | 日時 | 会場 | 対象 |
|--------------|---------------------|-------------|---|
| いづみ転倒予防運動教室 | 6/5(金) 10:00~11:30 | 健康増進センター | 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)各15人(先着) |
| たいはく転倒予防運動教室 | 6/24(水) 13:45~15:15 | 太白区中央市民センター | 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)各15人(先着) |

●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 申5月8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参加希望日、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

■いづみ・シニアステップアップセミナー「認知機能低下予防についてー概論編」
 ●日時 6月9日(火)14:00~15:30 ●会場 健康増進センター ●内容 介護予防や認知機能低下予防のための運動実技と講話 ●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5月20日9:00からホームページで

■ごはんde健康セミナーー食べて実感! 血糖値を上げない食事の工夫
 ●日時 6月26日(金)10:00~13:00 ●会場 健康増進センター ●内容 普段の食事づくりに関するコツについてのミニ講話と調理実習 ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方16人(先着) ●費用 1,110円 申5月28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

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 6月2日・9日・23日各火曜日13:00~14:00、6月5日~26日の毎週金曜日10:00~11:00、11:30~12:30 ●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5月7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 | 6/3(水) 13:30~15:30 | 「薬剤師に学ぶ 薬の知識と関わり方」 | 60人(先着) |
| 介護ナイター講座 | 6/15(月) 18:30~20:30 | 「聞いておきたい! 介護サービスの利用方法」 | 40人(先着) |
| 介護1日講座 | 6/30(火) 10:00~15:00 | 「移動の介助ー寝返り、起き上がり、立ち上がり」[意欲を引き出す食事介助のポイント] | 40人(先着) |

申5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講座名を記入)で

③オンライン運動教室

| 日時(全8回)等 | 対象 |
|----------------------------|--|
| 【対面】6/10・24、9/2各水曜日 | 10:00~12:00 市内にお住まいかお勤めの運動可能な60歳以上で、スマートフォンを所有し、Wi-Fi環境がある方10人(先着) |
| 【オンライン】7/1・8・22、8/5・26各水曜日 | 12:00~ 市内にお住まいかお勤めの運動可能な60歳以上で、スマートフォンを所有し、Wi-Fi環境がある方10人(先着) |

●内容 介護予防のための運動実技と講話を、対面とZoomを使ったオンラインで行います ●費用 2,040円 申5月7日10:00から電話で

④出張型フレイルサポーター養成研修会
 ●日時 6月23日(火)10:00~16:00、6月30日(火)13:15~16:00(全2回) ●内容 フレイル予防に関する講義、フレイルチェックの測定方法の習得と演習 ●対象 出張型フレイルサポーターとして活動を希望する、市内にお住まいのおおむね65歳以上の方15人(先着)。他にも要件あり ●詳しくは市ホームページをご覧ください 申5月20日10:00から電話で

※いずれも●会場 シルバーセンター 申・問仙台市健康福祉事業団 ①③④ ☎215・3194 ② ☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com

プレリーダー養成講座
 遊びを通して子どもと関わりたい方などを対象に、子どもの自由な遊び場「プレーパーク」の立ち上げと運営について学ぶ研修会を開催します。
 ●日時 6月27日(土)・28日(日)(全2回) 午前10時~午後4時 ●会場 トークネットホール 仙台

| 日時 | 催し名等 | 対象 |
|----------------------|-----------------------------------|---------------------|
| ②6/14(日) 10:00~12:00 | 森へいこう! 自然っておもしろい! 青葉の森のやさいい暮らしの知恵 | 小学3~6年生と保護者14人(抽選) |
| ①5/24(日) 13:30~15:30 | 費用 600円 | 16人(抽選)。小学生以下は保護者同伴 |

親子で学ぶ自転車交通安全教室
 ●日時 5月30日(土)午前10時~正午(雨天時中止) ●会場 南小泉交通公園 ●対象 未就学児(仙台市民会館)・西公園 ●定員 15人(先着) 申5月12日午前10時からNPO法人冒險あそび場「せんだい・みやぎネットワークホーム」ページで 問 ことども若者政策課 ☎214・8687

宮城社会福祉センターの催し
 おたがいさまの子育てサロン 親子で楽しい遊びの時間
 ●日時 5月28日(木)午前10時~11時半 ●内容 親子で触れ合い遊びやパネルシアターなどを楽しめます ●対象 市内にお住まいの0~3歳の乳幼児と保護者15組(先着) 地域健康づくり教室 ダーツ教室
 ●日時 5月29日、6月12日・26日、7月10日各金曜日(全4回) 午後2時~4時 ●対象 市内にお住まいで軽い運動が可能な方20人程度(先着) ※いずれも申5月6日午前9時から電話で。直接施設も可 申・問宮城社会福祉センター ☎392・6382

目の不自由な方の交流会
 ●日時 6月3日(水)午後1時半~3時半 ●会場 太白区中央市民センター ●内容 体験談と参加者同士の情報交換 ●対象 視覚障害のある方とその家族30人(先着) 申5月7日午前9時から電話で仙台市視覚障害者支援センター ☎341・1728

シルバードライバー講習会
 ●日時 6月3日(水)午前9時~11時半、午後1時半~3時半 ●会場 奥羽自動車学校(泉区八乙女中央3-5-1) ●内容 実車による安全運転度チェックや座学など ●対象 市内にお住まいで普通自動車運転免許を有する65歳以上の方各16人(抽選) 申はがきに**申込時の必要事項**と年齢、参加希望時間、普段運転している自動車のAT・MTの別を記入して5月15日(必着)までに。市ホームページからも申し込みます 申・問 980-8671 自転車交通安全課 ☎214・1075

障害者健康教室「測ってわかる! 体の健康チェックラリー」
 ●日時 6月11日(木)午前10時半~正午 ●会場 太白障害者福祉センター ●内容 野菜摂取量などを測定し結果を解説します ●対象 市内にお住まいの身体障害のある方・難病の方15人(抽選) 申市役所本庁舎2階市政情報センター、仙台市障害者福祉協会などで配布する申込書で5月28日(必着)までに。電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項を記入)で

生涯学習支援センターの催し

■学びのまち・仙台 市民カレッジ「持続可能な地域づくり講座」

| 日時 | 内容 | 対象 |
|---------|---|----------------------------|
| 6/6(土) | あなたのまちにも物語があるー小さな発見から始まる地域づくり | 市内にお住まいか通勤・通学している方各30人(抽選) |
| 6/13(土) | 14:00~16:00 地域とともに育つプロジェクトー若い力が動かすまちの可能性 | 市内にお住まいか通勤・通学している方各30人(抽選) |
| 7/4(土) | 小さな一歩がまちを変えるー7DAYS, PEACE. が生み出すあたらしいつながり | 市内にお住まいか通勤・通学している方各30人(抽選) |

●会場 生涯学習支援センター ●託児・手話通訳あり(要申し込み) 申往復はがきに**申込時の必要事項**と参加希望日、託児の有無、手話通訳が必要な場合はその旨を記入して5月23日(必着)までに

■障害のある人もない人も共に学ぶ ミンナシテマザール
 ●日時 6月27日(土)14:00~16:00 ●会場 若林区中央市民センター ●内容 墨を使って思い思いの表現を楽しみます ●対象 障害のある方15人(付き添い可)、障害のない方15人(いずれも抽選) ●手話通訳あり(要申し込み) 申電話または往復はがき、ファクス(申込時の必要事項と障害の有無、手話通訳が必要な場合はその旨を記入)で6月13日までに

※いずれも●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4-1-8 ☎292・4875、FAX295・0810)

市民医学講座
 ●日時 5月21日(木)午後2時~3時 ●会場 急患センター ●内容 「心臓と睡眠をめぐる最新の話題」と題した講座 ●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

の申し込みも可。仙台市障害者福祉協会ホームページからも申し込みます 申・問 仙台市障害者福祉協会 ☎266・0292、Eメールhpinfo@shinsyou-sendai.or.jp