

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

**市立病院市民公開講座「緑内障のおはなし」診断から治療まで**  
 ●日時 7月12日(日)午前10時半～正午 ●会場 市立病院 ●定員 200人〔先着〕 ●当日は希望者10人〔先着〕を対象にお薬相談も行います(1人15分以内。要申し込み) 申7月6日午前9時から電話で市立病院総務課 ☎308・7111

**市民医学講座「らへらく運動療法で若がえる」**  
 ●日時 7月16日(木)午後1時半～2時半 ●会場 急患センター(若林区舟丁64-12) ●直接会場へ。駐車場は利用できません 問健康政策課 ☎214・8526

**旬の香り市**  
 ●日時 7月8日(水)午前9時半～午後4時 ●会場 グリーンハウス勾当台前 ●内容 季節の野菜、農産加工品、花類などの販売 問農業振興課 ☎214・8266

**みどりのまちづくりワークショップ**  
 これからの「百年の杜づくり」について、みんなで一緒に考えます。  
 ●日時 8月30日(日)午後1時～

**文化財サポーター養成講座**  
 ●日時 8月29日(土)午後1時半～(全8回。2回目以降の日程はお問い合わせください) ●会場 向田文化財整理収蔵室ほか ●対象 初めに受講する方20人〔抽選〕 申電話または往復はがき、ファクス、Eメール(申込時の必要事項を記入)で7月31日(必着)までに文化財課(〒980-0811青葉区一番町4-1)25東二番丁スクエアビル3階 ☎214・8893、FAX 214・8399、Eメール kyoo19320@city.sendai.jp

**水の森公園の森の学習室**  
 7/25(土) 7/19(日) 10:00～12:00  
 草木染めの体験(費用500円。汚れてもよい服装で) 蝶の観察会(持ち物: 虫捕り網・虫かご。動きやすい服装と靴で) 各20人〔先着〕

市民センターの講座・催しガイド

※市民センターの休館日は、月曜日、祝休日の翌日(土・日曜日、祝休日を除く)

●はがき等による申し込みは「講座名、住所、氏名(親子、家族参加の場合は全員分)、年齢(小・中学生は学校名、学年)、電話番号、ファクス番号」を記入

**連** 連続で開催される講座

※市政だよりに掲載している講座のほかにも、市民センターではさまざまな講座・催しを企画しています。各市民センターでお配りしている市民センター事業ガイドや、ホームページ(<http://www.sendai-shimincenter.jp/>)をご覧ください

センター名	講座名	内容	対象・定員	日時等	費用	申込方法
青葉区	北山市民センター ☎272・1020 〒981-0934 新坂町8-4	北山JOYFULライブ 楽しい腹話術	小学生以下の子どもと保護者	7/28(火) 10:00～11:00	無料	不要 直接会場へ
		北山子育てサロン水遊びを楽しもう	未就学児と保護者・20組〔先着〕	7/28(火) 11:00～12:00 ※持ち物=水着・バスタオル	無料	不要 直接会場へ
	折立市民センター ☎226・1226 〒982-0261 折立3-20-1	折立「風のメロディーコンサート」	どなたでも	7/11(土) 13:30～15:50	無料	不要 直接会場へ
宮城野区	東部市民センター ☎237・0092 〒983-0037 平成1-3-27	白石片倉塾指導で、藩政時代の甲冑を紙の鑑製作を通して学びます	成人・10人〔抽選〕	9/6、9/20、10/18、11/1、11/15、11/29、12/6、12/20、1/17、1/31 各日曜日 13:00～16:00 <b>連</b>	材料費17,000円	8/10までに往復はがきまたは窓口へはがき持参
若林区	若林区中央市民センター ☎282・1173 〒984-0827 南小泉1-1-1	まなびごっこ「映画上映会」	どなたでも・96人〔先着〕	7/24(金) 13:30～16:00	無料	不要 直接会場へ
	六郷市民センター ☎289・5127 〒984-0835 今泉1-3-19	ペットと正しく付き合うワンちゃん講座	どなたでも・30人〔先着〕	7/25(土) 10:30～12:00	無料	不要 直接会場へ
	沖野市民センター ☎282・4571 〒984-0831 沖野7-34-43	親子でチャレンジザリガ二釣り編	小学生と保護者・50組〔抽選〕	8/1(土) 10:00～12:00 ※会場=仙台東高校西側用水路	無料	7/22(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参
太白区	東中田市民センター ☎242・1185 〒981-1101 四郎丸字吹上51	みんなのコンサート	どなたでも	7/18(土) 14:00～15:00	無料	不要 直接会場へ

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

## スポーツ情報

### ◆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

各施設の催しについては、仙台市スポーツ振興事業団ホームページ(<http://www.spf-sendai.jp/>)もご覧ください。

①青葉体育館 ☎717・1191 ②鶴ヶ谷温水プール ☎252・1186 ③水の森温水プール ☎277・2713 ④今泉運動場 ☎289・4235 ⑤葛岡温水プール ☎277・8598

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	
①	夏休み弓道(中学・高校生)	7/28～31(4回)	14:00～16:00	20人〔先着〕	4,000円	7/7 16:00～
	夏休み柔道(小・中学生)	7/28～31(4回)	14:00～16:00	40人〔先着〕	3,000円	7/7 14:00～
②	親子水泳(おむつが取れている2歳以上の幼児と保護者)	8/29～9/26(5回)	13:00～14:00	15組〔先着〕	4,530円	7/6 9:00～
③	水中ウォーキング&アクア(一般)	8/31	12:30～13:30	20人〔先着〕	900円	7/6 9:00～
④	らくらく初級ヨガ(一般)	8/7・21・28	13:00～14:00	各10人〔先着〕	各1,080円	7/6 13:00～
⑤	親子水泳(おむつが取れている2歳以上の幼児と保護者)	7/8/24・31(2回) 7/8/29	7/12:00～12:45 7/11:00～12:00	7/10組〔先着〕 7/15組〔先着〕	7/1,350円 7/900円	7/6 9:00～

申費用を添えて直接施設へ

⑥泉海洋センター ☎373・9561 ⑦北中山コミュニティグランド ☎348・2515 ⑧中田温水プール ☎306・5971

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	
⑥	ヨガ(一般)	8/20～10/1(6回)	19:00～20:30	25人〔先着〕	4,000円	7/7 10:00～
⑦	ちびっこサッカー(7/7)3～5歳児(7/10)小学1～3年生	8/3～6(7/10)小学1～3年生	9:30～10:30(7/10)11:00～12:00	各25人〔先着〕	各2,500円	7/8 10:00～
		8/17～20(各4回)				
⑧	着衣水泳体験会(5歳以上の子どもと保護者)	7/12	9:00～10:00	10組〔先着〕	-	7/6 13:00～
	お試しフィットネス(18歳以上)	8/3～28(4回)	20:00～22:00	10人〔先着〕	3,240円	7/10 13:00～

申電話または直接施設へ

⑨出花体育館 ☎786・3446

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	
⑨	サッカーで遊ぼう! 秋季(7/4)4・5歳児(7/10)小学1・2年生	8/26～10/21(8回)	7/15:30～16:20 7/16:40～17:30	各20人〔抽選〕	各4,000円	8/10(必着)

申直接施設へ。ホームページ<http://www.spf-sendai.jp/ideka/>からも申し込みます

⑩根白石温水プール ☎376・5124、FAX 376・5109

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	
⑩	疲労回復ストレッチ講座(一般)	7/30	14:30～15:20	20人〔先着〕	520円	7/7 10:00～
	ヨガ(一般)	7/31～8/28(4回)	14:10～15:00	15人〔先着〕	3,780円	7/7 10:00～

申電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で

⑪シェルコムせんだい ☎218・5656

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	
⑪	夜間テニス初中級(高校生以上)	9/3～10/22(8回)	7/19:00～20:20 7/20:30～21:50	7/40人〔先着〕 7/60人〔先着〕	各8,800円	7/21 10:00～

申電話または費用を添えて直接施設へ

⑫川内庭球場 ☎216・3861(〒980-0861青葉区川内元支倉35-2) ⑬秋保体育館 ☎399・2757(〒982-0243太白区秋保町長袋字上原21-3)

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	
⑫	初級・中級テニス・秋(7/1)一般(7/1)中学生以上	8/24～10/13(6回) 予備日 10/19・26	7/10:00～12:00 7/119:00～21:00	各40人〔抽選〕	7/6,000円 7/7,000円	7/25(必着)
		7/8/26～10/21(18/27～10/22(各8回))	10:00～12:00	各10人〔抽選〕	各10,000円	7/8/12(必着) 7/18/13(必着)

申往復はがきに申込時の必要事項を記入して施設へ郵送。⑫はホームページ<http://www.spf-sendai.jp/kawauchi/>からも申し込みます

◆仙台泉ヶ岳トレイルラン2015

期日	種目	対象
9/26(土)	泉ヶ岳トレッキング	小学5年生以上30人〔先着〕
	石川弘樹の「トレイルラン・クリニック」	中学生以上の初心者30人〔先着〕
9/27(日)	トレイルラン 30km	18歳以上(高校生不可) 各200人〔先着〕
	トレイルラン 17km	
	トレイルラン 9km ペア	中学生以上50組〔先着〕

●会場=スプリングバレー泉高原スキー場ほか ●内容=登山道や林道を走るトレイルランニングなど ●種目ごとに参加費用が掛かります ●競技日程や参加費用など詳しくは市役所本庁舎1階市民のへや、市スポーツ施設などで配布する募集要項をご覧ください 申募集要項に添付の申込用紙で7月6日午前9時から 問仙台市スポーツ振興事業団 ☎215・3203

◆仙台リレーマラソン疾走プロジェクト―ケガをしにくいランニングフォームを習得しよう!

●日時=7月18日(土)10:00～11:30 ●会場=宮城野体育館 ●内容=講義と実技を交え、フォームのチェックをしながらランニングします ●定員=30人〔先着〕 ●費用=2,500円(教材費込み) 申7月6日9:00から電話または直接宮城野体育館 ☎231・1221

◆親子でキャンプにおおくら

●日時=8月8日(土)9:00～9日(日)14:00(1泊2日) ●会場=大倉ふるさとセンターほか ●内容=テント設営、カヌー体験、バーベキューなど ●対象=小学生と保護者(1家族4人まで)50人程度〔抽選〕 ●費用=大人10,000円、小学生7,000円 申往復はがきに申込時の必要事項を記入して7月13日(必着)までに。ホームページ<http://www.spf-sendai.jp/igm/>からも申し込みます 申・問泉総合運動場〒981-3124泉区野村字新桂島前60 ☎372・1019

◆骨密度測定会

●日時=8月3日(月)～9日(日)9:00～17:00 ●会場=仙台市陸上競技場 ●定員=各日14人〔先着〕 ●費用=500円 ●所要時間は約30分です 申7月6日9:00からファクス(申込時の必要事項と参加希望日、時間を記入) または直接仙台市陸上競技場 ☎256・2488、FAX 299・3895

◆七北田公園体育館の催し

講座名	日時	対象	費用
①プレイルーム「みんなであそぼう!」	7/7・14、8/4 10:00～11:30	未就学児と保護者	各200円(保護者)
②親子バドミントン教室	8/8 13:30～16:00	小学生と保護者	1組16組〔先着〕 1,000円
③ベビーマッサージ教室	8/11 10:00～11:00	乳児と保護者	1組14組〔抽選〕 500円

●持ち物=①タオル・飲み物②ラケット・シューズ・飲み物。動きやすい服装で③バスタオル・飲み物。動きやすい服装で申①直接会場へ②7月21日10:00から電話で③往復はがきに申込時の必要事項と乳児の生年月日を記入して7月31日(必着)までに 申・問七北田公園体育館〒981-3131泉区七北田字赤生津4 ☎375・9914