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

秋保・里センターの催し

日曜手づくり教室

	8/30	8/23	8/16
日時	午前の部 10:30～12:00 午後の部 13:30～15:00		
内容・定員	三角刀を使ってつくろう（定員＝各回10人〔先着〕）	竹細工で昆虫をつくろう（定員＝各回10人〔先着〕）	夏にピッタリー涼しげなジェルキャンドルをつくろう（定員＝各回10人〔先着〕）
費用	各回500円	各回300円	各回1,300円

申8月6日午前9時から電話でせんだい・あきう七夕展

●日時＝8月9日(日)までの午前9時～午後5時

秋保温泉夏祭り

●日時＝8月8日(土)・9日(日)午後6時～9時 ●雨天中止 ●直接会場へ

秋保の民話語り

●日時＝8月9日(日)・23日(日)午前10時半～11時半 ●直接会場へ

蓄音機で気軽な名曲コンサート

●日時＝8月20日(木)午後2時～ ●直接会場へ

※いずれも**申・問**秋保・里センター☎304・9151

縄文の森広場の催し

①ミニ企画展「縄文人のくらし―道具と生活」

●期間＝9月23日(祝)まで

②漆塗り土器づくり

●日時＝9月12日、10月10日、11月14日各土曜日（全3回）午前10時～午後3時 ●内容＝自分で製作した縄文土器に漆を塗って仕上げます ●対象＝18歳以上の方20人〔抽選〕 ●費用＝500円程度 ●昼食持参

③縄文生活体験

●日時＝9月19日(土)午後3時～6時半 ●内容＝石器や土器を使って、縄文風の料理などを体験します ●対象＝小学生以上20人〔抽選〕。小学生は保護者同伴 ●費用＝300円程度 ●食材等持参

※②③の**申**往復はがき、ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**を記入して8月15日（必着）までに **申・問**縄文の森広場（〒982―0815太白区山田上ノ台町10―1☎307・5665、FAX743・6771、Eメールj-hiroba@cap.ocn.ne.jp）

宮城野区文化センターの催し

夏の親子ステージたんけんたい「みんなで劇場を探検して、パフォーマンスしてみよう！」

●日時＝8月17日(月)午前10時～午後0時半 ●内容＝劇場ホールの舞台裏の探検や、体を使って鳥や石になりきるなどの表現活動をします ●対象＝小学生と保護者20組〔先着〕（1組につき小学生2人、保護者1人まで） ●費用＝1組500円 **申**8月6日午前10時から電話またはファクス（**申込時の必要事項**を記入）で宮城野うたまつりーうたのチカラでみんな元気に

●日時＝9月1日(火)午後1時半～ ●出演＝宮城野区内で活躍している合唱サークル10団体 ●直接会場へ

※いずれも**申・問**宮城野区文化センター☎257・1213、FAX352・6221

野草園の催し

緑陰ヨガでリフレッシュ

●日時＝8月23日(日)午前10時半～正午 ●対象＝中学生以上25人〔先着〕 ●動きやすい服装で **申**8月6日午前9時から電話で

絵とうろう展

●期間＝8月29日(土)～9月9日(水)

※いずれも**申・問**野草園☎222・2324

仙台市健康福祉事業団の催し

(1)介護講座

講座名	日時	内容	定員
テーマ別介護講座	9/10(木) 13:30～15:30	おいしく元気に！むせやすい方や、飲み込みの悪い方の予防と食事介助	40人〔先着〕
認知症を理解する	9/17(木) 10:00～15:00	「認知症の医学知識」「認知症の人との接し方と本人・家族の支援」（認知症サポーター養成講座を兼ねる。テキスト代103円）	60人〔先着〕
知って役立つ福祉用具講座	9/25(金) 10:30～11:30	認知症の人の生活を助ける福祉用具を知ろう！	15人〔先着〕
介護ナイター講座	9/30(木) 18:30～20:30	負担を少なくする介助―寝返りから起き上がりまで	40人〔先着〕

(2)地域で支える運動支援者研修会

●日時＝9月16日(水)10:00～12:00 ●内容＝講話と実技「あなたならどうする？気持ちのよいサポートの仕方を学ぼう！」 ●対象＝市内で介護予防に取り組む人の支援をしている方50人〔抽選〕 ●費用＝500円

(3)シニア元気あっぷ運動教室

期間（各全9回）	教室名／開始時刻（各90分）			
9/28～12/14の毎週月曜日（10/12、11/2・23を除く）	①バランスアップ／9:30	②元気あっぷ基本／11:15		
9/30～12/16の毎週水曜日（10/21、11/4・18を除く）	③フリートレーニング／9:15	④にこ楽イス／11:00	⑤元気あっぷ基本／12:45	⑥もっと筋力づくり／14:30
10/2～12/18の毎週金曜日（10/30、11/13、12/11を除く）	⑦元気あっぷ中級／9:15	⑧元気あっぷ基本／11:00	⑨リズムDE筋トレ／12:45	⑩もっと筋力づくり／14:30

●内容＝介護予防のための運動実技と健康講話 ●対象＝市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方各33人〔抽選〕（申し込み人数が15人未満の場合は実施しません） ●費用＝各4,500円

(4)楽らく運動教室

●日時＝10月1日～12月10日の毎週木曜日（全9回。10月22日・29日を除く）13:30～15:30 ●内容＝運動実技と健康講話 ●対象＝市内にお住まいかお勤めの、運動可能で体力に自信のない65歳以上の方25人〔抽選〕 ●費用＝4,500円

※いずれも●会場＝シルバーセンター **申**(1)8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**を記入）で(2)(3)(4)はがきまたはファクスに**申込時の必要事項**、(3)は年齢と教室の番号、(4)は年齢も記入して(2)9月3日(3)(4)8月28日（いずれも必着）までに

申・問仙台市健康福祉事業団〒980-0013青葉区花京院1-3-2 (1)☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com(2)(3)(4)☎215・3194、FAX215・3225

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

せんだい豊齢学園公開講座「伊達文化の展開」

●日時＝9月14日(月)午後1時半～3時 ●会場＝シルバーセンター ●内容＝宮城県慶長使節船ミュージアム館長・濱田直嗣(なおつぐ)氏による講話 ●対象＝市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方50人〔先着〕 ●費用＝500円 **申**8月6日午前10時からたはファクス、Eメール（**申込時の必要事項**を記入）でせんだい豊齢学園事務局（シルバーセンター内）☎215・3129、FAX215・4140、Eメールikigai@sendai-hw.or.jp

シニアステップアップ運動教室

日時	8/6・20・27 各木曜日
	①9:30～10:30 ②11:00～12:00 ③11:30～12:30
内容等	健康づくりや介護予防のための運動 実技（整理券は当日の午前8時45分から2階事務室で配布。受け付けは各回30分前から開始）
会場	健康増進センター

●対象＝市内にお住まいかお勤めのおおむね60歳以上の運動可能な方①③各回40人②各回25人〔いずれも先着〕 ●費用＝各回500円 ●持ち物＝運動着・運動靴・タオル・飲み物 ●直接会場へ **問**健康増進センター☎374・6661

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

託児付き（1歳以上の未就学児）。それぞれ定員、費用、締め切り等がありますので、事前に確認の上お申し込みください

連 連続で開催される講座

手話通訳または要約筆記が付きますので事前に確認してください

※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
宮城野区 宮城野区中央市民センター ☎791・7015 〒983-0842 五輪2-12-70	ロビーコンサート―夏	尺八によるいろいろなジャンルの音楽をお楽しみください	どなたでも・50人〔先着〕	8/26(水) 12:00～12:40	無料	不要 直接会場へ
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」	謎の言葉を残し逝去した新聞王ケーンを描く「市民ケーン」の上映	どなたでも・96人〔先着〕	8/28(金) 13:30～15:30	無料	不要 直接会場へ
沖野市民センター ☎282・4571、FAX285・4681 〒984-0831 沖野7-34-43	笑顔で子育て	音楽や読み聞かせなど親子一緒に楽しみながら交流をしましょう	0歳児と保護者・20組〔抽選〕	8/28、9/25、10/2、10/23、11/6 各金曜日 10:00～11:30 **連**	材料費200円	8/21（必着）までに往復はがき、ファクスまたは窓口へはがき持参で
太白区 生出市民センター ☎281・2040 〒982-0251 茂庭字新熊野64	「生出かかしまつり・コンテスト」のかかしづくり	「生出かかしまつり・コンテスト」に出展するかかしを作ります	どなたでも	9/3(木)～5(土) 9:00～17:00	無料	生出市民センターで配布する申込用紙で8/25までに
中田市民センター ☎241・1459 〒981-1104 中田4-1-5	なかだ篝火(かがり)コンサート―こころのうた	篝火と竹灯籠の中、歌とピアノの協演をお楽しみください	どなたでも	9/5(土) 18:30～20:00 ※会場＝中田神社（西中田1-20-12）。駐車場はありません	無料	不要 直接会場へ
秋保市民センター ☎399・2316 〒982-0243 秋保町長袋字大原44-1	いってみっぺ秋保路ウオーク！	ゆっくり歩きながら、秋保の良さを再発見します	どなたでも・20人〔抽選〕	9/26(土) 9:30～12:00 ※会場＝湯元市民センター	保険料実費	8/22（必着）までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
八木山市民センター ☎228・1190 〒982-0801八木山本町1-43	八木山音楽の宝箱「おんがくであそぼう・夢色バージョン」	大高順子氏のピアノと八木山小・夢色音楽隊のジャズコラボ演奏	どなたでも・100人〔先着〕	9/3(木) 16:30～18:00	無料	不要 直接会場へ
泉区 松陵市民センター ☎375・8101 〒981-3108 松陵5-20-2	あきらちゃん(アド)＆リカちゃんあそびうたコンサート	あそびうたユニットのコンサートを親子でお楽しみください	乳幼児と保護者120組〔先着〕	9/3(木) 10:30～11:30	無料	不要 直接会場へ