

水の森公園の森の学習室
 ※いずれも申・問七北田公園都
 市緑化ホール ☎375・9911

日時	内容等	定員
3/27(日)	早春の森を歩こう(山歩き用の靴で)	各20人(先着)
3/26(土)	昔の玩具づくり体験	各20人(先着)

申3月6日午前9時から電話で
 (特活) みどり十字 ☎090・8
 257・9245 問仙台市公
 園緑地協会 ☎293・3583

**七北田公園都市緑化ホール
 の催し**
 市民園芸講座

日時	内容	費用	定員
3/20(祝)	エコ園芸のすすめ —お金をかけず —に手間暇をかけよう	—	40人(先着)
3/19(土)	てうちヨウランの育	800円	30人(先着)
3/13(日)	木の実で仲間づく り「いぬの散歩」	100円	10人(先着)
3/12(土)	家庭菜園ビギナーズ —ジャガイモの栽培ほかに	—	40人(先着)

申3月6日午前9時から電話で
 雪割草展
 ● 期日 3月19日(土)・20日(祝)
 ● 直接会場へ
 ● 雪割草と早春の山野草展
 ● 期日 3月26日(土)・27日(日)
 ● 直接会場へ

歴史民俗資料館の催し
 特別展「仙台のまちと近代交通」
 ● 期間 4月17日(日)まで
 特別展解説
 ● 日時 3月26日(土)午前11時～午後2時
 ● 季節展示「ひな祭り」
 ● 期間 3月27日(日)まで
 被災地関連展示「六郷・七郷・高砂の人々のくらし」
 ● 期間 3月31日(木)まで
 子ども講座 紙芝居「日本の昔話」
 ● 日時 3月12日(土)午前11時～午後2時
 朗読公演「語りつく、あの日の記憶」
 ● 日時 3月13日(日)午前11時～午後2時
 ※いずれも直接会場へ 問歴史民俗資料館 ☎295・3956

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)

センター名	講座名	内容	対象・定員	日時等	費用	申込方法	
高城野区	田子市民センター ☎254・2721 〒983-0021 田子2-4-25	仙石線でつながる地域の魅力—よみがえった仙石線を活かした暮らし	どなたでも・80人(先着)	3/19(土) 13:30~15:30	無料	不要 直接会場へ	
	若林区	若林区中央市民センター 学習発表フェスタ	地域で活動している皆さんのステージ発表や作品展示など	どなたでも	3/20(祝) 10:00~16:00 ※ステージ発表は12:30~15:30	無料	不要 直接会場へ
		まなびごっこ「映画上映会」	第一次大戦下の英国将校とバレリーナの悲恋を描く「哀愁」の上映	どなたでも・96人(先着)	3/25(金) 13:30~15:30	無料	不要 直接会場へ
		まなびごっこ「初心者のための俳句教室」	俳句の基本を学び、吟行・句会を通して理解を深めます	俳句初心者・20人(抽選)	4/7、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、12/1、1/5、2/2、3/2 各木曜日 10:00~12:00	テキスト代 実費	3/16(必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
		まなびごっこ「茶道教室」	日々の暮らしに通じるお茶の作法、「表千家流」を学びます	茶道初心者・15人(抽選)	4/13(水) 10:00~12:00 (以後、平成29年3月まで月2回程度開催)	5,000円	3/23(必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
太白区	まなびごっこ「女性のための囲碁教室」	囲碁の打ち方の基礎を学び、対局を目標にレベルアップを図ります	囲碁初心者の女性・15人(抽選)	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/4、8/18、9/8、9/29 各木曜日 13:30~15:30	テキスト代 実費	3/23(必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で	
	まなびごっこ「読書の集い」	牧野富太郎「植物知識」を音読し、独特の文体を楽しみます	どなたでも・18人(抽選)	4/19、4/26、5/17、5/31、6/7、6/21、6/28、7/26、8/2、8/23、9/6、9/27 各火曜日 10:00~12:00	資料代 各回100円	3/23(必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で	
	生出市民センター ☎281・2040、FAX281・4319 〒982-0251 茂庭字新熊野64	おいでわんぱく広場「移動天文台—ヘガ号がやってくる」	天文台の移動天文車「ヘガ号」による天体観望会を開催します	小・中学生と保護者 80人(先着)	3/18(金) 18:30~20:00	無料	3/6午前9時から電話、ファクスまたは直接窓口へ
山田市民センター ☎244・0213 〒982-0813 山田北前町13-1	「山田・鉤取まち物語」発行記念講座	「江戸時代の村と街道」と題する博物館学芸普及室長による講話	どなたでも	3/26(土) 10:00~11:30	無料	不要 直接会場へ	

市民園芸講座
 ● 期日 3月19日(土)・20日(祝)
 ● 直接会場へ
 ● 雪割草と早春の山野草展
 ● 期日 3月26日(土)・27日(日)
 ● 直接会場へ

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)

青葉の森緑地「親子で一緒に森あそび」
 ● 日時 3月19日(土)午前10時~11時半 ● 対象 4歳以上の未就学児と保護者15人(先着)
 ● 持ち物 飲み物・雨具。暖かく動きやすい服装と靴で 申3月6日午前9時から電話で青葉の森緑地管理センター ☎263・2101

秋保・里センターの催し
 日曜手作り教室
 日時 3月21日(振休)までの午前9時~午後5時(最終日は午後3時まで) ● 期間中はひな巡りスタンブラリーも実施します。詳しくはお問い合わせください
 秋保の民話語り
 ● 日時 3月13日(日)・27日(日)午前10時半~11時半 ● 直接会場へ
 ※いずれも申・問秋保・里センター ☎304・9151

日時	内容・定員	費用
4/10	シナマイ帽子の春かごをワイルドフラワーでアレンジしよう(定員各10人(先着))	各1,500円
3/20	小花で押し花額をつく(定員各10人(先着))	各1,800円
3/13	シナマイ帽子の春かごをワイルドフラワーでアレンジしよう(定員各10人(先着))	各1,500円
4/10	三角刀を使って銘々皿をつくろう(定員各10人(先着))	各500円

仙台市健康福祉事業団の催し
 (1) 楽しく運動教室
 ● 日時=4月14日~6月16日の毎週木曜日(4月28日、5月5日を除く。全8回) 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=4,000円

(2) シニア元気あつぷ運動教室
 ① バランスアップ / 9:30
 ② 元気あつぷ基本 / 11:15
 ③ フリートレーニング / 9:15
 ④ にこ菜イス / 11:00
 ⑤ 元気あつぷ基本 / 12:45
 ⑥ もっと筋力づくり / 14:30
 ⑦ 元気あつぷ中級 / 9:15
 ⑧ 元気あつぷ基本 / 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4,000円

(3) 介護講座
 講座名 日時 内容 定員
 テーマ別介護講座 4/21(木) 13:30~15:30 高齢期のうつ病 60人(先着)
 介護1日講座 4/26(火) 10:00~15:30 介護に役立つ医学知識、安全・安楽な入浴と福祉用具、清潔の介護と床ずれ予防 40人(先着)

健康増進センターの催し
 ■ シニアステップアップ運動教室
 ● 日時=3月10日・17日・24日各木曜日(ア)9:30~10:30 (イ)11:00~12:00 (ウ)11:30~12:30 (当日8:45から2階事務室で整理券を配布。受け付けは各開始時刻の30分前から10分前まで。同日は1人1回の参加に限ります) ● 内容=健康づくりや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おおむね60歳以上の運動可能な方各回(ア)(ウ)40人(イ)25人〔先着〕 ● 費用=各回500円 ● 持ち物=運動着・運動靴・飲み物・タオル ● 直接会場へ

■ 今日からできる減る塩チャレンジ
 ● 日時=3月23日(水)10:00~11:15、3月30日(水)10:00~11:00(全2回) ● 内容=普段取っているおおよその食塩摂取量を尿検査で確認し、具体的な減塩方法についての理解を深め、毎日の健康づくりに役立てます ● 対象=市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方15人〔抽選〕 ● 費用=1,500円 申はがきまたはファクス、Eメールに**申込時の必要事項**と年齢を記入して3月12日(必着)までに

■ いずみ楽しく運動教室
 ● 日時=4月15日~6月17日の毎週金曜日(4月29日、5月6日を除く。全8回)10:00~12:00 ● 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体力に自信のない65歳以上の方20人〔抽選〕 ● 費用=4,000円 申はがきまたはファクスに**申込時の必要事項**と年齢を記入して3月21日(必着)までに

■ いずみシニア元気あつぷ運動教室
 日時 教室名/内容 費用
 4/12~6/14の毎週火曜日(5/3を除く。全9回) 9:30~11:00 元気あつぷ基本/安全・効率的な運動と、実践の基本を学びます 各4,500円
 11:00~12:30 元気あつぷ中級/運動に慣れた方のために、総合的な運動をしっかりと行います

● 対象=市内にお住まいかお勤めの65歳以上の運動可能な方各25人〔抽選〕 申はがきまたはファクスに**申込時の必要事項**と教室名、年齢を記入して3月21日(必着)までに

申・問健康増進センター 〒981-3133 泉区泉中央2-24-1 ☎374・6661、FAX374・6664、Eメール tokuho@drive.ocn.ne.jp

※いずれも●会場=シルバーセンター 申(1)(2)はがきまたはファクスに**申込時の必要事項**と年齢、(2)は教室の番号も記入して3月22日(必着)までに(3)3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**を記入)で

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