

仙台市健康福祉事業の催し

①はつらつ健康フェスティバル
●日時 11月5日(出)午前10時～午後3時 ●会場 会場1カメイアリーナ仙台(仙台市体育館) ●内容 市内を拠点に各種ダンスや体操等の活動をしている団体の発表会など

②福祉用具の日記念イベント in 仙台
●日時 10月29日(出)午前10時～午後4時 ●会場 シルバーセンター ●内容 車いす・介護リフトの展示・体験、相談コーナーなど

③ターミナルケアを学ぶ
●日時 11月2日(水)午前10時～午後3時 ●会場 シルバーセンター ●内容 講話「人生の最終段階に受ける医療」「家族の看取りを考える」 ●定員 60人(先着)

④介護の日記念講演会「元気にいきいきと老いる―生活不活発病とその予防―」
●日時 11月19日(出)午前10時半～正午 ●会場 シルバーセンター ●定員 150人(先着)

⑤知って役立つ福祉用具講座「排泄ケアの用具を学ぼう」
●日時 11月22日(火)午前10時半～11時半 ●会場 シルバーセンター ●定員 15人(先着)

※③④⑤の申10月6日午前9時から電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で 申・問 障害者総合支援センター ☎771・6511、FAX 371・7313

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。ホームページ: <http://www.senkenhuku.com/>からも申し込みます 申・問 仙台市健康福祉事業団 ☎215・3194 ② ☎215・3711、FAX 215・3718、Eメール senkaigo@nift.y.com

知的障害のある方のフラインジメント教室
●日時 10月29日(出)午前9時半～10時半、11時～正午 ●会場 福祉プラザ ●対象 市内にお住まいで療育手帳をお持ちの15歳以上の方(在学中の方を除く)各10人(抽選)。付き添い可 ●費用 各1600円 申電話で10月11日までに仙台市知的障害者関係団体連絡協議会 ☎211・5030、FAX 211・7071

小児慢性特定疾病医療相談会「慢性疾患のある子どもたちの口腔(こうくう)のケア」
●日時 11月26日(出)午後2時～4時半 ●会場 仙台国際センター ●定員 50人(先着) ●託児あり。要申し込み 申10月6日午前10時から電話で小慢さぽーとせんたー ☎273・6008(平日午前10時～正午、午後1時～4時) 問子育て支援課 ☎214・8189

難病医療相談会
専門医等による講演と相談会を開催します。

日時	内容/会場等	定員
①10/10(祝) 13:30～15:30	サルコイドーシスの新しい治療法について ドライン・シムズ博士(米国)による講演	100人(先着)
②11/3(祝) 13:00～16:00	成人期を見送って「ダウン症」を学ぼう 仙台市立市民会館	300人(先着)
③11/6(日) 14:00～16:00	胆道閉鎖症、その病態と治療法について 仙台市立市民会館	30人 (先着)
④11/13(日) 13:00～16:00	興味ある視床下部・下垂体疾患について 東京工科大学	50人 (先着)

電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で 申・問 障害者総合支援センター ☎771・6511、FAX 371・7313

「先着」申10月6日午前10時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)で東北福祉大学メンタルヘルスプロモーションセンター ☎728・6630、FAX 728・6640、Eメール health@fu-mail.fu.ac.jp 問 障害者支援課 ☎214・8165

障害による差別解消を考えるココロ・カフェ
「東京パラリンピックを盛り上げよう」をテーマに話し合います。どなたでもご参加ください。

日時	会場
①11/17(木) 14:00～16:00	福祉プラザ
②11/20(日) 14:00～16:00	市役所本庁舎8階ホール

●託児(未就学児)・手話通訳・点字資料等の配慮が必要な場合は、各開催日の2週間前までにご連絡ください 申電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と希望日を記入)で ①11月11日②11月14日までに 申・問 障害企画課 ☎214・8163、FAX 223・3573、Eメール tuko05330@city.sendai.jp

身体に障害のある方のアチエリー教室
●日時 11月3日(祝)午前10時～11時半 ●会場 宮城野体育館

健康増進センターの催し

■セミナー等

日時	内容等	対象
① 10/28(金)・29(土) 9:45～13:00	ごはんde健康セミナー「食事で風邪に負けないカラダをつくる」(調理実習を行います。費用=各1,010円)	市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方各15人(抽選)
② 11/12(出) 10:30～12:00	健康づくり講演会「運動継続の心理学―運動を続けるためのヒント」	これから運動を始めてみたい方、運動が続かない方、運動の指導をしている方40人(抽選)
③ 11/16(水) 13:00～13:50	お手軽★とる塩チェック(採尿を行い、約24時間の食塩推定摂取量を調べます。結果は後日郵送。費用=500円)	市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方30人(先着)

■運動プログラム体験会

日時	内容	対象	
④ 11/12(出)	10:30～11:00	アシナブロジー(同時に二つの動きをするなど、脳を活性化させるプログラム)	18歳以上の方20人(抽選)
	11:45～12:15	いみんなで楽しもう!―子ども遊び教室(ボール等を使用した遊び)	未就学児と保護者20人(抽選)
	13:00～13:45	ワロディヨガ(乗用玩具を使ったヨガ)	3歳～小学生と保護者20人(抽選)
	13:15～15:15	エクストラティブヨガ&シンギングボウル(倍音楽器の音色に委ねながら行う心身を癒やすヨガ)	18歳以上の方20人(抽選)
14:15～14:45	オロコモ体操(オロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する体操)	18歳以上の方20人(抽選)	

申①②④はがき、ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と年齢、①は参加希望日、④は参加希望内容も記入して①10月12日②④10月27日(いずれも必着)までに。③10月19日午前10時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。いずれも直接窓口も可

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

11月は介護予防月間です めぞう!アクティブシニア のぼそう!健康寿命

市では、11月を「介護予防月間」として、健康を維持するためのさまざまなイベントを開催します。

◆伊達の元気力アップフェスティバル
●日時=11月6日(日)10:00～15:00 ●会場=シルバーセンター

催し名等	時間	対象
①講話・演奏「出張!認知症カフェ日曜の音楽サロン」	10:00～11:30	250人(先着)
②講演「認知症を正しく理解しよう―予防のため、家族のためにできること」	13:00～14:10	250人(先着)
③膝痛・腰痛予防!健康いきいき運動教室	10:30～11:30	60歳以上の方30人(先着)
④元気モリモリ頑張りっ!認知症・介護予防!(健康体操等)	13:30～14:30	30人(先着)
⑤健康マーじゃん入門講座	10:00～12:00	未経験者または初心者40人(先着)
⑥心をほぐすリラクゼーション講座(呼吸法等)	13:00～14:30	40人(先着)

申10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③は年齢も記入)で ●上記のほかにも、専門職による健康相談、薬の相談、歯・口の健康相談、栄養相談、骨密度測定、血管年齢測定、運動機能チェック、脳の活性化体操、とう細工体験などのコーナーもあります(直接会場へ) ●市内で活動している介護予防自主グループ写真展も開催します

11月は、市内各所でさまざまな介護予防の催しを開催します。詳しくは、区役所総合案内、総合支所、各市民センターなどで配布するチラシをご覧ください。

申・問 シルバーセンター ☎215・3170、FAX215・4140、Eメール kouryu6@sendai-hw.or.jp

のびすくの催し

■のびすく仙台 ☎726・6181、FAX214・5071

催し名(内容)	日時	対象等	受付
グループ相談「ママのからだのケア」(助産師から子育てで疲れている母親の体のケアを学びます)	10/19(水) 10:00～11:30	乳幼児と保護者15組(先着)	10/8 9:30～
子育てなんでも相談(おやつや食事、イヤイヤなど、子育てについての相談)	10/26(水) 13:30～15:30	乳幼児の保護者4人(先着) ※1人当たり30分	10/14 9:30～

■のびすく泉中央 ☎772・7341、FAX375・0671

催し名(内容)	日時	対象等	受付
そらいろのタネ(子どもを遊ばせながら、親同士が話せるサロンです)	10/13(木) 10:30～11:30	発達に不安がある乳幼児と保護者12組(先着)	10/7 10:00～
育ちの楽校「がんばらない子育て」(子育てが楽しい、子どもが可愛いと思えないなど、子育ての悩みの相談)	10/20(木) 10:30～12:00	乳幼児の保護者14人(先着) ※託児あり(6カ月～未就学児。子ども1人500円。要申し込み)	10/6 10:00～

■のびすく長町南 ☎399・7705、FAX399・7706

催し名(内容)	日時	対象	受付
グループ相談「保育サービス相談員さんに聞いてみよう」(入所・入園の手続き等の説明と個別相談)	10/13(木) 10:00～12:00	未就園児と保護者15組(先着)	10/6 9:30～
10月のお誕生会(10月生まれの子どものお祝いをします)	10/21(金) 10:45～11:45	10月生まれの乳幼児と保護者20組(先着)	10/14 9:30～

■のびすく宮城野 ☎352・9813、FAX352・9812

催し名(内容)	日時	対象	受付
おはなしジャンプ(お話し会を行います)	10/18(水) 10:30～11:00	乳幼児と保護者	直接会場へ
お誕生会(10月生まれの子どものお祝いをします)	10/24(月) 10:30～11:10	10月生まれの乳幼児と保護者20組(先着)	10/11 9:00～

※いずれも申・問電話または直接施設へ

障害者総合支援センターの催し

日時	内容	定員
11/12(土) 14:30～15:30	ミニ講演会「視覚に障害のあるクワッラ」	60人(先着)
10/22(土) 13:30～14:45	難病講演会「病気の上手な付き合い方」	50人(先着)

申10月6日午前9時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 障害者総合支援センター ☎265・2191

たはファクス(申込時の必要事項)と参加希望日を記入)で 障害者総合支援センター ☎771・6511、FAX 371・7313

せんだい豊齢学園公開講座「リハビリテーション」老の健康を守る
●日時 10月28日(金)午後1時半～3時 ●会場 シルバーセンター ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方40人(先着) ●費用 500円 申10月6日午前10時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)でせんだい豊齢学園事務局(シルバーセンター内) ☎215・3129、FAX 215・4140、Eメール kugai@sendai-hw.or.jp