

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

●費用 各510円 ●持ち物 運動着・運動靴・タオル・飲み物 ●直接会場へ

●ごはんで健康セミナー  
●日時 12月2日(金)・3日(土)午前9時45分～午後1時 ●内容 減塩についての講話と調理実習 ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方各15人(抽選) ●費用 各1010円 ●持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 申はがき、ファクスまたはEメールに  
●申込時の必要事項と年齢、参加希望日を記入して11月17日(必着)までに  
●いずれも申・問健康増進センター(〒981-3133 泉区泉中央2-24-1 ☎374-6661、FAX 374-6664、Eメール shpc-out@road.ocn.ne.jp)

日時	内容等	対象
11/10・17・24各木曜日 (ア)9:30~10:30 (イ)10:30~11:30 (ウ)11:20~12:20	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10分前まで。同日は1人1回の参加に限ります)	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(ア)各40人(イ)各25人(先着)

## スポーツ情報

### ◆スポーツ教室

対象年齢 4歳児：平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ  
5歳児：平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ

- ①若林体育館 ☎236-0011
- ②中田温水プール ☎306-5971
- ③鶴ヶ谷温水プール ☎252-1186
- ④水の森温水プール ☎277-2713
- ⑤根白石温水プール ☎376-5124
- ⑥元気フィールド仙台 ☎231-1221

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
①	親子ですば一つ塾(4・5歳児と保護者)	11/26 9:30~10:30	10組(先着)	1組700円	11/10 14:00~
②	お試しフィットネス教室(18歳以上)	12/5~23(4回) 20:00~22:00	10人(先着)	3,240円	11/6 13:00~
③	親子水泳(おむつが取れている2~4歳児と保護者)	12/3~24(4回) 13:00~14:00	15組(先着)	1組3,620円	11/6 9:00~
④	アクアダンス(一般)	12/5・19(2回) 11:00~12:00	20人(先着)	1,810円	11/6 9:00~
⑤	らくらく水中ウォーキング(一般)	12/6~27(4回) 11:10~12:00	25人(先着)	3,780円	11/8 10:00~
⑥	バドミントン教室(一般)	1/12~3/16(10回) 10:00~12:00	50人(先着)	6,000円	11/17 9:00~

申電話または費用を添えて直接施設へ

- ⑦出花体育館 ☎786-3446
- ⑧葛岡温水プール ☎277-8598
- ⑨青葉体育館 ☎717-1191
- ⑩仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎392-2595

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
⑦	アンチエイジングプログラム(一般)	11/8・15・22、12/6 10:00~11:30	—	各500円	当日 9:30~
⑧	成人水泳・バタフライ(一般)	1/11~25(3回) 19:00~20:00	10人(先着)	2,710円	12/1 9:00~
⑨	なぎなた(一般)	11/16~12/21(5回) 10:00~11:30	10人(先着)	3,000円	11/7 14:00~
⑩	水中ウォーキング(一般)	12/1~22(4回) 11:00~12:00	10人(先着)	3,620円	11/7 9:00~
	骨盤エクササイズ(一般)	12/2~16(3回) 9:15~10:15	10人(先着)	1,480円	11/7 9:00~

申費用を添えて直接施設へ

### ①カメイアリーナ仙台(仙台市体育館) ☎244-1111 (〒982-0032 太白区富沢1-4-1)

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
⑪	親子ピクス(1歳7カ月~3歳の幼児と保護者)	1/24~3/14(8回) 10:00~10:50	30組(抽選)	1組5,000円	12/11(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。ホームページ <http://www.spf-sendai.jp/scg/> から申し込めます

### ②仙台市陸上競技場 ☎256-2488、FAX299-3895

施設	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
⑫	ピラティス教室(一般)	12/2~2/3(8回) 10:00~11:00	30人(先着)	4,000円	11/11 9:00~

申ファクスまたは直接施設へ。ホームページ <http://www.msfp.jp/miyaginohara/> から申し込めます

### ◆3×3バスケットボール大会

●日時=12月18日(日)9:00~17:00 ●会場=泉総合運動場  
●部門/募集数=①男性：15歳以上/48チーム②女性：15歳以上/18チーム③ミックス：15歳以上の男女混合/18チーム [いずれも抽選] ●1チーム3~5人で構成 ●費用=1チーム5,000円 申11月29日までに電話または費用を添えて直接窓口へ。ホームページ <http://www.spf-sendai.jp/igm/> から申し込めます 申・問泉総合運動場 ☎372-1019

### ◆仙台市カップバレーボール大会

●期日=12月10日(土)・11日(日) ●会場=カメイアリーナ仙台(仙台市体育館) ●参加資格や競技形式、費用など詳しくはお問い合わせください 申ホームページ <http://www.spf-sendai.jp/scg/> 内の申込用紙からEメールまたはファクスで11月15日までに。直接窓口も可 問カメイアリーナ仙台 ☎244-1111、FAX244-1115

### ◆七北田公園体育館の催し

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
ダンス教室・ヒップホップ(ア)小学1~3年生(イ)小学4年生~中学生)	12/4 (ア)17:30~18:30 (イ)19:00~20:00	各15人(先着)	各300円	11/14 10:00~

●持ち物=屋内用運動靴・タオル・飲み物。動きやすい服装で 申電話または直接施設へ 申・問七北田公園体育館 ☎375-9914

### ◆日本バドミントンジュニアグランプリ

小学生から高校生による、都道府県対抗戦を観戦してみませんか。

日時等	会場
11/25(金) 16:00~(開会式等)	カメイアリーナ仙台(仙台市体育館)
11/26(土) 9:00~(試合)	カメイアリーナ仙台、宮城野体育館
11/27(日) 9:00~(試合・表彰式等)	カメイアリーナ仙台

●直接会場へ 問スポーツ振興課 ☎214-8889

日時	内容等	対象
②12/17(出)	13:30~15:30	30人(抽選) (小学生は保護者同伴)
①11/26(出)・27(日)、12/4(日)・18(日)(全4回)	14:00~16:00(12/18のみ17:00まで)	小学生~高校生と保護者10組(抽選)

水の森公園の学習室

おもちや病院エコーたまきさんサロン

●日時 11月13日(日)午後1時半~4時 ●内容 壊れたおもちゃをおもちやドクターが修理します ●直接会場へ

たまきさんサロン講座

●日時 11月13日(日)午後1時半~4時 ●内容 壊れたおもちゃをおもちやドクターが修理します ●直接会場へ

園緑地協会 ☎293-3583

257-9245 問仙台市公園緑地協会 ☎293-3583

12/3(出) 8:00~9:30 野鳥観察 ●鏡物(お持ちの方) ●望遠鏡 ●20人(先着)

11/12(出) 10:00~12:00 水の森ガイドウォーク ●動きやすい服装と靴 ●20人(先着)

申はがきまたはファクスに申込時の必要事項と希望講座名、①は子どもの氏名、学年②は年齢も記入して①11月14日②12月7日までに。ホームページ <http://www.tamakijp/> から申し込めます

※いずれも申・問たまきさんサロン(〒980-0845 青葉区荒巻字青葉468-1 ☎214-1233、FAX 393-5038)

太白山自然観察の森の催し

①森で遊ぼう!小さな野草教室 ●日時 11月12日(土)午前10時~11時半 ●内容 草花遊びを中心とした自然観察会 ●対象 未就学児と保護者15人(先着) ●持ち物 雨具・飲み物。動きやすい服装と靴で

②自然観察会「鉤取山ネイチャーウォーキング」 ●日時 11月19日(日)午前10時~午後3時 ●定員 20人(先着) ●持ち物 飲み物・昼食・雨具・敷物。歩きやすい服装と靴で

③ガイドウォーク「館長と森を歩こう」 ●日時 11月27日(日)午前10時~11時半 ●直接会場へ

④レンジャーと歩くガイドウォーク「森と野鳥たち」 ●日時 毎週日曜日午前10時~11時半、午後1時半~3時 ●直接会場へ

※①②の申 11月6日②11月8日午前9時から電話で 申・問自然観察センター ☎244-6111

「歴ネット(仙台歴史ミュージアムネットワーク)」は、仙台の歴史や文化について幅広く紹介するために、市内8カ所の施設が連携して結成した組織です。現在、歴ネットでは、各施設の展示室にあるクイズに答えてスタンプを集める「歴ネットクイズラリー」を開催しています。スタンプを4個または7個以上集めた方には、オリジナルグッズを差し上げます。

●期間 平成29年1月31日(火)まで(博物館は12月27日(火)まで)

●対象施設 地底の森ミュージアム・縄文の森広場・博物館・

「歴ネット(仙台歴史ミュージアムネットワーク)」は、仙台の歴史や文化について幅広く紹介するために、市内8カ所の施設が連携して結成した組織です。現在、歴ネットでは、各施設の展示室にあるクイズに答えてスタンプを集める「歴ネットクイズラリー」を開催しています。スタンプを4個または7個以上集めた方には、オリジナルグッズを差し上げます。

●日時 12月3日(土)午後2時~3時45分 ●会場 若林区中央市民センター ●内容 博物館職員が「伊達騒動」について解説し、図書館職員が関連する本を紹介いたします ●定員 100人(抽選) 申往復はがきに申込時の必要事項を記入して11月22日までに若林図書館(〒984-0827 若林区南小泉1-1-1 ☎282-1175)

老人福祉センターの催し

市内にお住まいの60歳以上の方が対象です(②を除く)

■亀岡老人福祉センター ☎・FAX225-2811

催し名	日時	定員	受付
①管理栄養士による介護予防栄養教室「認知症予防の食べ方と生活習慣」	11/12(出) 13:00~15:00	20人(先着)	11/6 9:00~

申電話または直接施設へ

■台原老人福祉センター ☎233-3901、FAX233-4248

催し名	日時	定員	受付
②台原交流祭2016	11/10(木)~13(日) 10:00~15:00(11/13は12:00まで)	—	直接会場へ
③講演会「支え合いのすすめ—自分が支え、支えられる地域と暮らし」	12/4(日) 13:30~15:30	120人(先着)	11/8 10:00~

申③電話またはファクス(催し名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話・ファクス番号、所属団体を記入)で

■小鶴老人福祉センター ☎・FAX236-4171

催し名	日時	定員	受付
④料理教室「旬の食材で体にやさしいレシピ」	11/30(水) 10:00~13:00	20人(先着)	11/9 9:30~

●費用=500円 申直接施設へ

■高砂老人福祉センター ☎259-7860、FAX259-7882

催し名	日時	定員	受付
⑤健康講話「認知症について」	11/25(金) 13:30~14:30	40人(先着)	直接会場へ

■大野田老人福祉センター ☎・FAX247-1005

催し名	日時	定員	受付
⑥抹茶体験	11/17(木) 13:30~15:00	10人(抽選)	11/10(必着)
⑦衛生講話「インフルエンザについて」	11/16(水) 13:00~14:00	30人(先着)	11/6 9:00~

●費用=6500円 申電話または直接施設へ

■泉中央老人福祉センター(〒981-3131 泉区七北田字菅間38 ☎・FAX373-1285、Eメール izuminoie@utopia.ocn.ne.jp)

催し名	日時	定員	受付
⑧フラワーアレンジメント	11/29(火) 10:00~12:00	30人(抽選)	11/10(必着)
⑨パタンク教室	11/17(木)・19(土)・24(木)・26(土)(全4回) 10:00~12:00	20人(抽選)	11/10(必着)

●費用=⑧1,000円⑨200円 申往復はがきに催し名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入して施設へ郵送またははがき持参。Eメールも可

クイズに答えてスタンプを集めよう—歴ネットクイズラリー

「歴ネット(仙台歴史ミュージアムネットワーク)」は、仙台の歴史や文化について幅広く紹介するために、市内8カ所の施設が連携して結成した組織です。現在、歴ネットでは、各施設の展示室にあるクイズに答えてスタンプを集める「歴ネットクイズラリー」を開催しています。スタンプを4個または7個以上集めた方には、オリジナルグッズを差し上げます。

●期間 平成29年1月31日(火)まで(博物館は12月27日(火)まで)

●対象施設 地底の森ミュージアム・縄文の森広場・博物館・

「歴ネット(仙台歴史ミュージアムネットワーク)」は、仙台の歴史や文化について幅広く紹介するために、市内8カ所の施設が連携して結成した組織です。現在、歴ネットでは、各施設の展示室にあるクイズに答えてスタンプを集める「歴ネットクイズラリー」を開催しています。スタンプを4個または7個以上集めた方には、オリジナルグッズを差し上げます。

●日時 12月3日(土)午後2時~3時45分 ●会場 若林区中央市民センター ●内容 博物館職員が「伊達騒動」について解説し、図書館職員が関連する本を紹介いたします ●定員 100人(抽選) 申往復はがきに申込時の必要事項を記入して11月22日までに若林図書館(〒984-0827 若林区南小泉1-1-1 ☎282-1175)

「歴ネット(仙台歴史ミュージアムネットワーク)」は、仙台の歴史や文化について幅広く紹介するために、市内8カ所の施設が連携して結成した組織です。現在、歴ネットでは、各施設の展示室にあるクイズに答えてスタンプを集める「歴ネットクイズラリー」を開催しています。スタンプを4個または7個以上集めた方には、オリジナルグッズを差し上げます。

●日時 12月3日(土)午後2時~3時45分 ●会場 若林区中央市民センター ●内容 博物館職員が「伊達騒動」について解説し、図書館職員が関連する本を紹介いたします ●定員 100人(抽選) 申往復はがきに申込時の必要事項を記入して11月22日までに若林図書館(〒984-0827 若林区南小泉1-1-1 ☎282-1175)