

高齢者のためのパソコン講座2017

市内にお住まいの60歳以上の方が対象です

●費用＝①～⑧各3,500円(テキスト代別途500円)⑨8,000円(テキスト代を含む) ●新規申込者を優先。定員に満たないコースは開講しない場合有り ●パソコン講座は全てWindows10を使用します

(1)パソコン超初心者講座(キーボード入力から始めます)

講習番号	日時(いずれも全3回)	会場	定員
SP-03	1/13～15 9:45～12:45	シルバーセンター	各12人(抽選)
MP-06	1/31～2/2 10:00～13:00	せんだいメディアテーク	

(2)パソコン入門講座(パソコンを基礎から学びます)

講習番号	日時(いずれも全3回)	会場	定員
SN-03	1/20～22 9:45～12:45	シルバーセンター	各12人(抽選)
MN-07	2/13～15 10:00～13:00	せんだいメディアテーク	

(3)インターネット講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時(いずれも全3回)	会場	定員
SI-04	1/23～25 9:45～12:45	シルバーセンター	各12人(抽選)
SI-05	2/26～28		

(4)デジカメ&はがき作成講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時(いずれも全3回)	会場	定員
MH-02	1/26～28 10:00～13:00	せんだいメディアテーク	各12人(抽選)
SH-08	2/16～18 9:45～12:45	シルバーセンター	
SH-09	3/10～12 13:15～16:15		

(5)ワード入門講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時(いずれも全3回)	会場	定員
MW-04	1/22～24 10:00～13:00	せんだいメディアテーク	各12人(抽選)
SW-06	1/31～2/2 9:45～12:45	シルバーセンター	
SW-07	2/23～25		

(6)エクセル入門講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時(いずれも全3回)	会場	定員
ME-04	1/22～24 13:30～16:30	せんだいメディアテーク	各12人(抽選)
SE-05	2/10～12 9:45～12:45	シルバーセンター	
SE-06	3/14～16		

(7)ブログ入門講座(メールアドレスをお持ちの方が対象)

講習番号	日時(いずれも全3回)	会場	定員
MB-04	1/26～28 13:30～16:30	せんだいメディアテーク	各12人(抽選)
SB-03	2/7～9 9:45～12:45	シルバーセンター	

(8)タブレット入門講座(タブレット端末の基本操作等)

講習番号	日時(いずれも全3回)	会場	定員
◆ST-09	1/26～28 9:45～12:45	シルバーセンター	各12人(抽選)
◆MT-08	2/13～15 13:30～16:30	せんだいメディアテーク	
◆ST-10	3/17～19 9:45～12:45	シルバーセンター	
☆SA-06	1/17～19		
☆MA-04	1/31～2/2 13:30～16:30	せんだいメディアテーク	
☆SA-07	3/10～12 9:45～12:45	シルバーセンター	

◆はAndroid端末、☆はiPad端末を使用します

(9)シニアパソコンリーダー養成講座(指導者としての知識の取得等)

●対象＝終了後、パソコンの指導者として活動できる方

講習番号	日時(いずれも全6回)	会場	定員
SR-01	2/28～3/2 10:00～13:00	せんだいメディアテーク	各12人(抽選)
SR-02	3/7～9 13:30～16:30		

<申し込み・問い合わせ>

往復はがきまたはファクスに①希望する講座の講習番号(第2希望まで)と新規・再受講の別②郵便番号③住所④氏名(フリガナ)⑤電話番号⑥年齢⑦パソコン所有の有無⑧文字入力の可否⑨Eメール送受信実技の可否を記入して12月15日(必着)までに仙台シニアネットワーク事務局(〒980-0821青葉区春日町6-1白鳥ビル213号☎・FAX395・7921(問い合わせは9:30～16:30。土・日曜日、祝日を除く))

遊湯う倶楽部(ゆうゆうく)
●日時 12月20日(水)午前10時～午後3時 ●会場 本ホテル華乃湯(太白区秋保町湯元字除33-1) ●内容 健康チェック、介護予防運動のイベント、入浴、食食など ●対象 65歳以上で介護保険の要介護(要支援)認定を受けていない方30人(抽選) ●費用 2500円(昼食代・会場使用料) ●JR仙台駅東口から送迎有り。詳しくはお問い合わせください。申はがきに参加者全員の**申込時の必要事項**と年齢、送迎希望の有無

を記入して12月11日(必着)までに健生(株)〒981-3107泉区本町8-12) 問健生(株)☎771・0851、高齢企画課☎214・8167
●日時 12月7日・14日・21日 各木曜日(午前9時半～10時半(イ)午前10時半～11時半(ウ)午前11時20分～午後0時20分(当日午前8時45分から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(イ)各40人(ウ)各25人(先着) ●費用 各510円 ●持ち物 運動着・運動靴・タオル・飲み物 ●②いずみシニア元氣あつぷ運動教室
●日時 1月16日～3月13日の毎週火曜日(2月13日を除く。全8回) 午前9時半～11時、午前11時～午後0時半 ●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65歳以上の運動可能な方各25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4080円 ●お手軽★とる塩チェック ●日時 1月17日(水)午後1時～1時50分 ●内容 身体測定、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) ●対象 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) ●費用 500円 ●いずみいきいき脳活健康教室 ●日時 1月19日～3月9日の毎週金曜日(全8回) 午前10時～11時45分 ●内容 認知症予防のための運動や講話など ●

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25人(抽選) ●費用 4080円 ●申①直接会場へ②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、②は参加希望時間も記入して12月15日(必着)までに直接施設も可③12月20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。直接施設も可 ※いずれも申・問健康増進センター(〒981-3133泉区泉中央2-1 ☎374・6661、FAX374・6664、Eメール shnc-ou@road.ocn.ne.jp)

②水泳教室	①陸上教室	内容
12/17(日)、1/14(日) 9:00～10:30	12/16(土)、1/14(日) 14:00～15:30	日時
宮城野体育館温水プール	谷郡利府40町菅城1) 市内にお住まいで身体に障害のある方10人(抽選)	会場
	市内にお住まいで身体に障害のある方20人(抽選)	対象

パラスポ仙台

●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**と参加希望日を記入)で1月19日までに 申・問障害企画課☎214・8163、FAX223・3573、Eメール fuk005330@city.sendai.jp

1/30(火)	1/27(土)	日時	会場
14:00～16:00			市役所本庁舎8階ホール
太白区中央市民センター			

障害による差別解消を考えた「心のバリアフリーをすすめるまちづくりを考えよう」をテーマに話し合います。ごなたでもご参加ください。

●日時 12月9日(土)午前10時～午後3時半 ●会場 シルバーセンター ●内容 脳を元気にする活動「脳活」に関するさまざまな取り組みの紹介や体験コーナーなど ●直接会場へ 問 シルバーセンター☎215・3170

「いきいき健康(けんこう)生活」体験コーナー

●日時 12月14日(木)・21日(木)午後2時～3時半 ●内容 アルコールについての悩みを参加者同士で話し合います ●対象 アルコールの問題で悩んでいる家族 ●初めて参加する方のみ申し込みが必要 ●会場など詳しくはお問い合わせください 申・問精神保健福祉総合センター☎265・2191、お住まいの区の区役所障害高齢課、総合支所保健福祉課(☎は9ページ)

②水泳用具 申市役所本庁舎1階市民のへや、区役所総合案内、仙台市障害者スポーツ協会などで配布する申込用紙(ホームペー http://www1.odn.ne.jp/~sca/からもダウンロード可。希望者には郵送可)で12月10日までに 問仙台市障害者スポーツ協会☎236・8690、FAX236・8691

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(③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かんたん太極拳	12/14、1/11・25、2/8・22、3/8・22 各木曜日(全7回)	13:00～15:00	10人(先着) 12/6 9:00～

申電話または直接施設へ

■大野田老人福祉センター☎・FAX247・1005

催し名	日時	定員	受付
②楽しく音楽療法&カフェでホッと一息	12/19(火) 講座 13:00～14:30 カフェ 14:30～15:30	30人(先着)	12/6 9:30～
③クリスマス会ーサンタからの贈り物	12/22(金)	—	直接会場へ

申②電話または直接施設へ

■郡山老人福祉センター☎308・5332、FAX308・5334

催し名	日時	定員	受付
④映画鑑賞会 (ア)「太陽への脱出」 (イ)「麻雀放浪記」	12/9(土) (ア)10:00～12:00 (イ)13:00～15:00	各50人(先着)	直接会場へ

■泉中央老人福祉センター☎・FAX373・1285、Eメール izuminoie@utopia.ocn.ne.jp

催し名	日時	定員	受付
⑤フラワーアレンジメント(お正月)	12/26(火)	20人(先着)	12/6 9:30～
⑥マッサージ体験	1/10(水)	20人(抽選)	12/15(必着)
⑦ちりめんかぐや雛	1/31(水)	10人(先着)	12/6 9:30～

●費用＝⑤1,500円⑦800円 申電話またはEメール(催し名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入)で。直接施設も可

るーぶる仙台「光のページェント号」を12月8日から運行します

●期間＝12月8日(金)～31日(日)(23日(祝)は運休) ●運行時間等＝仙台駅前17:20(始発)～19:00(最終便)。20分間隔で運行。所要時間1周約50分 ●ルート＝仙台駅前→青葉通一番町駅→晩翠草堂前→(西公園通経由)→メディアテーク前→定禅寺通市役所前→広瀬通駅→仙台駅前(全便仙台駅前止まり) ●運賃＝大人200円、小児100円 ●るーぶる仙台一日乗車券、るーぶる仙台・地下鉄共通一日乗車券、敬老・ふれあい乗車証、仙台まるごとバスも使用できます 問観光課☎214・8260、交通局案内センター☎222・2256

SENDAI光のページェントは12月8日開幕!

●期間＝12月8日(金)～31日(日) ●会場＝定禅寺通(東二番丁通～トークネットホール仙台(仙台市民会館)前) ●点灯時間＝【日～木曜日】17:30～22:00【金・土曜日、12月24日(日)】17:30～23:00【12月31日(日)】17:30～24:00 ●スターライト・ウイंक(一度消灯して一斉に点灯) ●時間＝18:00、19:00、20:00の3回(23日(祝)を除く) ●光の歩道 ●時間＝17:30～20:30(23日(祝)を除く) ●会場＝定禅寺通・国分町交差点 ●スターライト・ファンタジー「サンタの森の物語」 ●日時＝12月23日(祝)17:30～19:45 ●会場＝定禅寺通(東二番丁通～晩翠通) ※開催期間中、交通規制が行われます 問SENDAI光のページェント実行委員会☎261・6515、観光課☎214・8260