

お手軽とる塩チェック ②8/8(水)	シニアステップアップ運動教室 ①7/12・19・26各木曜日	日時
13:00~13:50	(ア)9:30~10:30(イ)10:30~11:30(ウ)11:20~12:20 (当日8:45から整理券を配布)	内容等
送料を塩約採● し果調推24尿身 はば定時を体 す後ま損間行測 す日す取のい定 ●郵。量食、	●加1物タ着ち各技たや● 直接に人オ・物50め介健 限1ル運 費運予づく 回同・動運●用動防く すまの日飲靴●持 実のり 参はみ、	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]	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)ウ各40人(イ)各25人 [先着]	

健康増進センターの催し
野菜や弁当、菓子、陶芸品、手芸品など、障害のある方が作った製品の販売会です。
●日時 7月24日(火)午前10時半~午後2時半(雨天中止)
会場 勾当台公園市民広場 問 障害企画課 ☎214・8151

スポーツ情報

◆スポーツ教室

※教室の参加について健康上の不安がある方は、事前に各施設にご相談ください

申込方法— a: 電話で b: 直接窓口へ c: 費用を添えて直接窓口へ d: 往復はがきに
申込時の必要事項を記入して施設へ郵送 e: はがき持参で直接施設へ f: ホームページで

施設名等	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
青葉区 葛岡温水プール ☎277-8598	水中ウオーキング(一般)	(ア)8/2・30 (イ)8/20・27 (ウ)8/3~31 (各2回)	各25人 [先着]	(ア)各1,940円 (ウ)2,910円	7/6 9:00~	c
水森温水プール ☎277-2713	健康水中運動(一般)	(ア)8/22・29 (イ)8/24・31 (各2回)	各5人 [先着]	各1,940円	7/6 9:00~	c
川内庭球場 ☎216-3861 〒980-0861 青葉区川内元支倉35-2 ホームページhttp://www.spf-sendai.jp/kawauchi/	初級・中級テニス教室(秋) (イ)中学生以上	9/3~10/29 (各6回)	各40人 [抽選]	(ア)6,000円 (イ)7,000円	7/26 (必着)	d・f
若林区 今泉運動場 ☎289-4235	児童水泳1回体験教室(5歳~小学生)	8/1~31の毎週月・水・木・金曜日(8/13~17は除く)	各10人 [先着]	各1,080円	7/11 13:00~	b
泉区 七北田公園体育館 ☎375-9914	ベビーマッサージ教室(乳児と保護者)	8/7	17組 [先着]	1組500円	7/30 10:00~	a・b
	親子バドミントン教室(小学生と保護者)	8/11	16組 [先着]	1組1,000円	7/23 10:00~	a・b
泉海洋センター ☎373-9561	卓球教室(一般)	7/27~9/14(8回)	25人 [先着]	6,000円	7/8 10:00~	a・b
根白石温水プール ☎376-5124	太極拳(一般)	8/1~29(4回)	15人 [先着]	3,780円	7/10 10:00~	a・b

◆仙台泉ヶ岳トレイルラン2018

期日	種目	対象	費用
9/22(土)	石川弘樹の「トレイルラン・クリニック」	中学生以上の初心者 30人 [先着]	1,000円
9/23(日)	トレイルラン 27km	18歳以上(高校生不可) 各250人 [先着]	5,500円
	トレイルラン 17km		4,500円
	トレイルラン 12km	中学生以上 200人 [先着]	3,000円
	トレイルラン 12km ペア	中学生以上 50組 [先着]	1組5,000円
	トレイルファンレース 3km	小学5年生以上 100人 [先着]	2,000円

●会場=スプリングバレー泉高原スキー場 ●内容=登山道や林道を走るトレイルランニングなど ●詳しくは市役所本庁舎1階市民のへや、市スポーツ施設等で配布する募集要項、ホームページhttp://www.spf-sendai.jp/event/outdoor.phpをご覧ください 申7月6日から募集要項に添付の申込用紙で 問仙台泉ヶ岳トレイルラン実行委員会事務局(仙台市スポーツ振興事業団内) ☎297-1321

◆仙台市カップ小学生バスケットボール大会

●期日=9月8日(土)・9日(日)・16日(日)・17日(祝) ●会場=カメイアリーナ仙台(仙台市体育館)ほか ●参加資格や費用など詳しくはお問い合わせください 申カメイアリーナ仙台で配布する申込用紙(ホームページhttp://www.spf-sendai.jp/scg/からもダウンロード可)で7月14日までに 問カメイアリーナ仙台 ☎244-1111

◆わんぱくDAYキャンプin大倉

●日時=8月5日(日)8:30~16:00 ●会場=大倉ふるさとセンターほか ●内容=ペットボトルロケット作成、火おこし体験、パーベキュー、カヌー体験 ●対象=小学3~6年生と保護者(子どものみの参加も可)20人 [先着] ●費用=大人5,000円、子ども4,000円 ●持ち物=水着・ウオーターシューズ(カヌー用)・保険証・着替え 申7月6日10:00から電話または直接泉総合運動場 ☎372-1019

各施設の催しについては、仙台市スポーツ振興事業団ホームページ(http://www.spf-sendai.jp/)もご覧ください。

傾聴ボランティア入門講座
●日時 8月29日(水)、9月5日(水)午後6時半~8時半(全2回) ●会場 泉社会福祉センター ●内容 傾聴の事例・基礎知識の習得 ●対象 市内にお住まいかお勤めの18歳以上の方24人(抽選) 申往復はがきに申込時の必要事項と年齢を記入して8月1日(必着)までに直接施設でも可 申 問 泉社会福祉センター(〒981-3131 泉区七北田字道48-12 ☎372-7848)

障害のある方の書道教室
●日時 7月24日(火)午後1時半~3時半 ●会場 福祉プラザ ●対象 市内にお住まいの障害のある方15人(抽選) 申市役所本庁舎1階市民のへやなどで配布する申込用紙で7月13日(必着)までに 問 仙台市障害者福祉協会 ☎266-0294、FAX 266-0292

せんだい豊齢学園・東北文化学園大学連携市民講座
●日時 8月7日(火)午前10時半~午後2時半、8月8日(水)午前10時半~正午(全2回) ●会場 シルバーセンター ●内容 「静けさやさまざまな音の世界」と題した講座 ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方75人(先着) ●費用 会場 4千円 申はがき、FAX 268-2935

シニアのためのスマホ講習会「スマホサロン」(アット) 仙台
●日時 8/6(月)・7/7(全2回) 10:00~15:00 ●会場 スマートフォンの基本操作を学ぶための講座 ●対象 市内にお住まいかお勤めの60歳以上の方で、スマートフォンが初めての方(抽選) ●費用 会場 4千円 申はがき、FAX 268-2935

仙台つ子健康セミナー
8/6(月) 14:00~15:15 ③ 村雄彦氏による講演
8/3(金) 10:00~12:00 ① 講演「スポーツにおける貧血の予防と改善」
10:00~12:00 ② 講演「適正な睡眠を得るための生活習慣の改善」
講師 仙台市健康推進センター 志村雄彦氏

仙台つ子健康セミナー
8/6(月) 14:00~15:15 ③ 村雄彦氏による講演
8/3(金) 10:00~12:00 ① 講演「スポーツにおける貧血の予防と改善」
10:00~12:00 ② 講演「適正な睡眠を得るための生活習慣の改善」
講師 仙台市健康推進センター 志村雄彦氏

仙台つ子健康セミナー
8/6(月) 14:00~15:15 ③ 村雄彦氏による講演
8/3(金) 10:00~12:00 ① 講演「スポーツにおける貧血の予防と改善」
10:00~12:00 ② 講演「適正な睡眠を得るための生活習慣の改善」
講師 仙台市健康推進センター 志村雄彦氏

仙台市市民文化事業団の催し

①こどもの夢ひろば「ボレロ」大集合コンサート
●日時=7月31日(火)、8月1日(水)11:15~14:45~
●会場=日立システムズホール仙台 ●入場料=各500円(全席自由) ●出演=広上淳一(指揮)、小山実稚恵(ピアノ)ほか ●曲目=ラベル「ボレロ」ほか ●未就学児無料(席が必要な場合は有料) ●チケットは日立システムズホール仙台ほかで販売中

②仙台国際音楽コンクールボランティアプロジェクト「星まつりの夜☆ロシアの織姫アンナ・サフキナ バイオリンコンサート」
●日時=8月8日(水)19:00~ ●会場=日立システムズホール仙台 ●定員=250人 [抽選] ●曲目=フランク「バイオリン・ソナタ イ長調」ほか 申往復はがきに申込時の必要事項を記入して7月20日(必着)までに

③仙台銀行ホール イズミティ21「小学生のための舞台ウラ探検ツアー」
●日時=8月10日(金)10:30~14:30 ●会場=仙台銀行ホール イズミティ21 ●対象=小学4~6年生と保護者各10組 [抽選]。保護者1人につき小学生2人まで 申往復はがきまたはEメールに参加者全員の申込時の必要事項と子どもの学校名、学年、参加希望時間を記入して7月27日(必着)までに

④仙台クラシックフェスティバル2018
●期間=9月28日(金)~30日(日) ●会場=日立システムズホール仙台ほか ●料金=1,000~2,000円 ●チケットは7月13日10:00から日立システムズホール仙台、仙台銀行ホール イズミティ21ほかで販売 申・問 ①日立システムズホール仙台 ☎276-2110 ②④仙台市市民文化事業団(〒981-0904 青葉区旭ヶ丘3-27-5 ☎727-1872) ③仙台銀行ホール イズミティ21(〒981-3133 泉区泉中央2-18-1 ☎375-3101、Eメール i21tanken@bunka.city.sendai.jp)

アルコール・薬物 家族ミーティング
●日時 7月12日・19日・26日 各木曜日午後2時~3時半 ●内容 家族ミーティングの悩みを参加者同士で話し合います ●対象 アルコールや薬物の問題で悩んでいるご家族 ●初めて参加する方のみ申し込みが必要 申 区役所障害高齢課、FAX 268-2935

障害のある方の水泳教室
① 7/14(土) 9:00~10:30 初心者向け
② 7/20(金) 18:30~20:00 経験者向け
経以上15歳以上者泳げられる元気フィールド仙台
市内にお住まいで障害のある方各8人 [抽選]

障害のある方の水泳教室
① 7/14(土) 9:00~10:30 初心者向け
② 7/20(金) 18:30~20:00 経験者向け
経以上15歳以上者泳げられる元気フィールド仙台
市内にお住まいで障害のある方各8人 [抽選]

難病医療相談会
7/15(日) 13:00~16:00 ② スイ②ドールシコ
13:00~15:00 ① ポリオ
セルバー 100人 [先着]
宮城野社障 50人 [先着]

総合支所保健福祉課(☎は9ページ) 問 精神保健福祉総合センター ☎265-2191

専門医等による講演と相談会を開催します。