

●内容 介護予防運動ほか
 ●対象 介護おむね60歳以上の方
 ●費用 各100円 ●動きやすい服装で 申往復はがきに住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、希望の番号、会場名を記入して4月26日(必着)までに仙台市老人クラブ連合会事務局(〒980-0013青葉区花京院1-3-2 ☎213-6811)

日時(各全3回)	会場
⑨ 6/4・11・18 各火曜日 13:30~15:00	黒松市民センター
⑧ 6/6・13・20 各木曜日 13:30~15:00	太白区中央市民センター
⑦ 6/6・13・20 各木曜日 10:00~11:30	太白区中央市民センター
⑥ 6/5・12・19 各水曜日 13:30~15:00	若林区中央市民センター 別棟
⑤ 6/6・13・20 各木曜日 10:00~11:30	宮城野区中央市民センター
④ 6/5・12・19 各水曜日 10:00~11:30	宮城西市民センター
③ 6/4・11・18 各火曜日 10:00~11:30	落合市民センター
② 6/7・14・21 各金曜日 13:30~15:00	木町通市民センター
① 6/5・12・19 各水曜日 13:00~14:30	台原老人福祉センター

シルバースポーツセミナー

スポーツ情報

◆川内シニアカップテニス大会(男女別ダブルス)

●日時=5月12日(日)8:00~17:00、予備日6月2日(日)
 ●会場=川内庭球場 ●対象=55歳以上の男性で2人の年齢の合計が120歳以上、または50歳以上の女性で2人の年齢の合計が110歳以上のペア各8組 [先着] ●費用=1組4,000円 申4月6日10:00から電話または費用を添えて直接川内庭球場☎216・3861

◆5人制サッカー大会in泉

●日時=5月19日(日)9:30~13:00 ●会場=泉総合運動場 ●対象=高校生以上12チーム [先着] (1チーム5~8人で構成) ●費用=1チーム5,000円 申4月17日10:00から直接施設へ。ホームページ(<http://www.spf-sendai.jp/igm/>)からも申し込みます 申・問泉総合運動場☎372・1019

◆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

※対象年齢=4歳児: 平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれ
 5歳児: 平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれ

施設名等	教室名等(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
青葉区 青葉体育館 ☎717・1191	リンパストレッチ・骨盤調整(一般) ※託児有り(先着5人。子ども1人につき3,000円)	5/7~6/18 (6回)	10:00~10:50	20人 [先着]	4,000円	4/15 14:00~
	フラダンス(一般)	5/8~6/12 (5回)	10:00~11:30	20人 [先着]	3,500円	4/17 14:00~
	プールで楽しく! 水慣れ教室(ア)3歳6カ月以上の未就学児 (イ)小学生	5/3・4	(ア)10:00~10:50 (イ)13:00~13:50	各10人 [先着]	—	4/22 9:00~
	初めてクロール教室(一般)	5/6	11:00~11:50	10人 [先着]	—	4/22 9:00~
青葉区 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎392・2595	お気軽健康づくり ウォーキング&スイム(一般)	5/6	13:00~13:50	10人 [先着]	—	4/22 9:00~
	初級・中級テニス教室春(一般) (イ)中学生以上	5/13~6/24 (各6回)	(ア)10:00~12:00 (イ)19:00~21:00	各40人 [抽選]	(ア)6,000円 (イ)7,000円	4/16 (必着)
	小学生水泳体験教室(小学生)	4/29・30、5/6 (期間中1回)	14:00~15:00	各10人 [先着]	—	4/6 9:00~
宮城野区 出花体育館 ☎786・3446	サッカーで遊ぼう! (ア)4・5歳児 (イ)小学1・2年生	5/8~6/26 (各8回)	(ア)15:30~16:20 (イ)16:40~17:30	各20人 [先着]	各5,000円	4/7 9:00~
	ピラティス&ストレッチ(一般)	5/10~6/28 (8回)	10:00~11:15	30人 [先着]	5,000円	—

◆仙台市民総体「太極拳の集い」

日時	内容等	費用
4/20 (土)	10:00~12:00 「みんなでTRY」入門太極拳 養生功、カンフー体操	●太極拳連盟会員=午前・午後各1,000円、終日1,500円 ●太極拳連盟会員以外の方=500円 ●学生は無料
	13:00~16:00 「ためしてTRY」太極拳5拳式(24式・陳式・伝統楊式・総合太極拳、カンフー扇) ※カンフー扇に参加する方は扇持参	

●会場=青葉体育館 ●直接会場へ 問仙台市武術太極拳連盟事務局(熊谷) ☎225・2787、スポーツ振興課 ☎214・8889

kouryu@sendai-hw.or.jp

スポーツ情報

施設名等	教室名等(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
宮城野区 元気フィールド仙台 ☎231-1221	シニア健康水中運動(一般)	4/8・22	10:30~11:20	各30人 [先着]	各600円	直接会場へ
	らくらく! シニア健康体操(一般)	5/14~7/2 (8回)	13:30~14:30	30人 [先着]	5,000円	4/15 9:00~ a・c
	リラクゼーションヨガ教室(一般)	4/19~6/7 (6回)	19:30~20:30	20人 [先着]	3,600円	4/6 11:00~ a・b
インナーコンディショニングヨガ教室(一般)	4/23~6/4 (6回)	19:30~20:30	20人 [先着]	3,600円		
若林区 若林体育館 ☎236・0011 ホームページ http://www.spf-sendai.jp/wakabaya-shi/	シニア健康エクササイズ(60歳以上)	4/9	13:15~14:30	—	400円	直接会場へ (●持ち物=室内用運動靴・タオル)
	有酸素フィットネス(高校生以上)	5/9~7/18 (10回)	19:30~20:40	30人 [先着]	6,000円	4/18 15:00~ a・b・f
	体験児童テニス(小学生以上)	5/11・18・25 (期間中1回)	10:00~11:30	各10人 [先着]	各1,080円	4/10 13:00~ b
太白区 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 ホームページ http://www.spf-sendai.jp/scg/	女性のためのアロマヨガ(高校生以上の女性)	5/8~6/26 (8回)	19:30~20:30	16人 [抽選]	5,600円	4/11 (必着) d・f
	若々しい姿勢へ導くーアンチエイジングストレッチ(一般)	5/10~7/19 (10回)	13:15~14:15	20人 [抽選]	7,000円	
	小学生バドミントン春(小学生)	5/11~6/29 (8回)	14:00~15:30	30人 [抽選]	6,000円	4/22 (必着) d・e
泉区 中田温水プール ☎306・5971	泳力検定会(25メートル泳げる方)	5/19	9:00~10:00	30人 [先着]	1,200円	4/10 11:00~ b
	いきいき・はつらつ健康教室(50歳以上)	5/29	10:00~12:00	15人 [先着]	600円	4/13 11:00~
	親子DEピクス(しっかり歩ける1歳~3歳の幼児と保護者)	5/15~6/12 (5回)	10:00~10:45	15組 [先着]	1組 3,000円	4/10 9:00~ a・b
ベビー DEピクス(首が座った頃~ハイハイ時期の乳児と保護者)	5/15~6/12 (5回)	11:00~11:45	15組 [先着]	1組 3,000円		
泉区 泉海洋センター ☎373・9561	ヨガ教室・夜間(中学生以上)	5/9~6/27 (8回)	19:00~20:30	30人 [先着]	6,400円	4/8 10:00~ a・b
	バドミントン教室・春季(一般)	5/16~7/4 (8回)	10:00~12:00	25人 [先着]	6,400円	
	目指せ1等賞! 子どもかけっこ教室(小学1~4年生)	5/9	16:00~17:50	20人 [先着]	700円	4/10 10:00~
北中山コミュニティグラウンド ☎348・2515	子どもの正しい走り方とサッカーの教室(ア)小学1・2年生 (イ)小学3・4年生	5/14~6/18 (各6回)	(ア)16:00~16:50 (イ)17:00~17:50	各20人 [先着]	各4,200円	4/15 10:00~ a・b
	初級ノルディックウォーキング(一般)	5/21	9:30~11:30	20人 [先着]	700円	

●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
 ●スポーツ施設の利用などスポーツ全般の相談は、電話または直接スポーツナビゲーションセンター(弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)内)宮城野区宮城野2-11-6 ☎215・3233まで ※開設時間は9:00~19:00