

健康増進センターの催し

①シニアステップアップ教室
●日時 2月13日、3月12日の毎週木曜日(ア)午前9時半、10時半(イ)10時半、11時半(ウ)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。同日参加は1人1回のみ) ●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(ア)各40人(イ)各25人(いずれも先着) ●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
②お手軽塩チエック
●日時 2月26日(水)午後1時15分、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

③春からチャレンジ！美味しい減塩ごはんづくり
●日時 3月7日(土)午前10時、午後1時 ●内容 食塩量チェック(採尿)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15人(抽選) ●費用 1510円

仙台市健康福祉事業団の催し

①睡眠マルシェ

日時	内容	対象
2/29(土)		
13:55~14:45	眠りのヨガ	市内にお住まいかお勤めのおおむね40歳以上の方各25人(抽選)
12:45~13:35	フットケア	
11:20~12:10	アロマヨガ	
10:30~11:00	ラックストレッチ&ラックストレッチ体験	

②テーマ別介護講座「医療・介護の連携について」—入退院時に知っておきたいこと
●日時 3月3日(火)午前10時、正午 ●定員 40人(先着)

③認知症サポーター情報交換会
●日時 3月13日(金)午後1時半、4時 ●対象 認知症サポーター養成講座を修了した方60人(先着)

④知って役立つ福祉用具講座「認知症の方や家族に役立つ福祉用具を体験しよう!」—記憶サポート帳や徘徊感知器など
●日時 3月16日(月)午前10時半、11時半 ●定員 15人(先着)

※いずれも会場 シルバーセンター 申①はがき、ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と希望内容、年齢を記入し

市民医学講座「臍臓(すいぞう)の「がん」のお話」

●日時 2月20日(木)午後1時半、2時半 ●会場 急患センター ●直接会場へ。駐車場は利用できません。問健康政策課 ☎214・8526

日時	会場	内容等	定員
2/29(土) 14:00~16:00 (開場13:30)	日立システムズホール仙台	講演(全生逝)かたは自分で決める」講師 終活ジャーナリスト・金子稚子氏	500人(先着)

●手話通訳・要約筆記有り ●直接会場へ 問健康政策課 ☎214・8196

終末期医療を考える講演会

②③の申②2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。直接施設も可③電話またははがき、ファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で2月23日(必着)までに。直接施設も可

※いずれも申・問健康増進センター(〒981-3133 青葉区中央2-24-1 ☎374・6661、FAX 374・6664、Eメール shp-c-out@road.ocn.ne.jp)

日時	内容	対象
3/4(水)・5(木) (全2回) 10:00~15:00	スマートフォンの基本操作	市内にお住まいかお勤めの方60歳以上の方で、スマートフォンが使用できない方(抽選)

●会場 シルバーセンター ●費用 4千円 ●講座で使用するスマートフォンは会場に用意

シニアのためのスマホ講習会「スマホサロン」(アット)仙台

●期間 2月11日(祝)~3月24日(火) ●会場 史跡陸奥国分寺・尼寺跡ガイダンス施設 ●内容 施設の開館前に撮影した若林区木ノ下の写真の展示 問文化財課 ☎214・8893

木ノ下の風景—アークイブズ写真展

●期間 2月11日(祝)~3月24日(火) ●会場 史跡陸奥国分寺・尼寺跡ガイダンス施設 ●内容 施設の開館前に撮影した若林区木ノ下の写真の展示 問文化財課 ☎214・8893

のびすくすの催し

■のびすく仙台 ☎726・6181、FAX214・5071

内容	日時	対象等	受付
[むすんでひらいて]—障がい児ひろば(発達障害のある子どもと保護者に広場を開放します)	2/17(月) 10:00~15:00	発達障害のある子どもと保護者(休館日のため対象者のみの利用)	直接会場へ
パパとイエーイ!(触れ合い遊びや絵本の読み聞かせなど)	2/29(土) 14:00~14:20	乳幼児と父親	直接会場へ

■のびすく宮城野 ☎352・9813、FAX352・9812

内容	日時	対象	受付
ほっぺ(触れ合い遊び)	2/14(金) 11:00~11:15	0歳児と保護者	直接会場へ
おはなしジャンプ(宮城野図書館との合同お話し)	2/18(水) 10:30~10:50、11:00~11:20	乳幼児と保護者	直接会場へ

■のびすく若林 ☎282・1516、FAX282・1609

内容等	日時	対象	受付
ふるさとひろばをあそぼう ●会場—若林区役所南側ふるさと広場	2/6(木)・22(土) 10:30~11:30	乳幼児と保護者各10組(先着)	当日9:00~
2月生まれのお誕生会	2/27(木) 10:30~11:00	2月に1~3歳の誕生日を迎える乳幼児と保護者	直接会場へ

■のびすく長町南 ☎399・7705、FAX399・7706

内容	日時	対象	受付
2月生まれのお誕生会	2/21(金) 10:30~11:30	2月生まれの乳幼児と保護者20組(先着)	2/14 9:30~
パパ11(楽器遊びや触れ合い遊び)	2/22(土) 11:00~11:45	6カ月~1歳3カ月の乳幼児と父親11組(先着)	2/15 9:30~

■のびすく泉中央 ☎772・7341、FAX375・0671

内容	日時	対象	受付
パパの寺子屋(子どもとの関わり方や夫婦での子育てのコツを学びます)	2/22(土) 10:30~12:00	0歳児の父親12人(先着)	2/6 10:00~
みんなでのびすくデビュー(先輩ママが館内を案内します)	2/27(木) 11:00~11:30	のびすくを初めて利用する乳幼児と保護者10組(先着)	

※いずれも申・問電話または直接施設へ

地域情報発信サポーター養成講座

「まちの魅力を再発見」(全3回)

日時	講座名	定員
3/21(土) 14:00~16:00	お宝は足元にある	50人(抽選)
3/14(土)	わたしの興味、わたしの実践	
3/7(土)	地域をつなぐ語り	

●会場 生涯学習支援センター 申電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項を記入)

アーチル発達障害療育セミナー

●日時 2月29日(土)午後2時、4時半 ●会場 福祉プラザ ●内容 「学齢期の発達障害児支援の現状と課題」と題したセミナー ●定員 290人(先着) 申2月6日午前9時からファクス(申込時の必要事項を記入)

SMMAMINIミュージアムトウクテラス

●日時 2月28日(金)午後7時、8時半 ●会場 せんだいメディアテーク ●内容 「古代ローマの宴」と題した講話 ●定員 40人(先着) ●飲食代実費 ●直接会場へ 問SMMAM事務局(せんだいメディアテーク内) ☎713・4483

せんだい豊齢学園短期集中講座

●日時 3月18日(水)午前10時、午後3時 ●会場 シルバーセンター ●内容 防災・減災を学ぶ「仙台発そなえゲーム」の進行役を養成します ●対象 市内にお住まいかお勤めの方50歳以上の方30人(先着) ●費用

災害ボランティアセンター運営サポーター養成講座

●日時 2月25日(火)午後1時半、3時 ●会場 福祉プラザ ●内容 講義や体験を通じ、災害ボランティアセンターの運営をサポートする方を養成します ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方

砂浜で宝さがし&貝がらフラフトづくり

●日時 2月29日(土)午前10時、正午 ●会場 海岸公園センターハウス ●内容 砂浜に漂着した貝がらなどを拾い、その貝がらでクラフトを作ります ●定員 30人(先着) 申2月8日午前9時から電話で海岸公園センターハウス ☎288・4021

せんだいメディアテークの催し

①展覧会「東海林恵史の東北鉱山突入記」
●日時 2月7日(金)~3月1日(日)の毎週金・土・日曜日13:00~20:00(「関連イベント 鉱山脈々」開催時は展示を見ることができません) ●内容—鉱山研究者・東海林恵史氏による鉱山調査の成果、探訪記等の展示

②展覧会関連イベント 鉱山脈々
●日時 2月23日(祝)13:30~15:30 ●内容—東海林恵史氏が、鉱山跡にある墓地や郵便物等の痕跡から当時の生活を調べていく方法や、エピソード等についてお話しします ●定員—15人(先着) ●直接会場へ

③TALK 仙台の表現の場を哲学する—この街の哲学者との対話
●日時 2月8日(土)14:00~16:30 ●内容—哲学者・野家啓一氏と、仙台におけるアートの役割や取り巻く環境について考えます ●定員—20人(先着) ●直接会場へ

④防空壕のいま
●日時 3月8日(日)13:30~15:30 ●内容—3月に開催する展覧会「がけっぶちの防空壕」に関連し、仙台・空襲研究会の方々が、防空壕を再発見していくまでのエピソードをお話しします ●定員—20人(先着) 申2月6日10:00から電話またはEメール(申込時の必要事項を記入)で

●会場—①②④東北リサーチとアートセンター(青葉区大町2-3-22-3F) ③SARP仙台アーティストランプレイス(青葉区錦町1-12-7-1F)

申・問せんだいメディアテーク ☎713・4483、Eメール artnode@smt.city.sendai.jp