

市民植樹
●日時 10月24日(土)午前10時～午後0時半 ●会場 海岸防炎林(岡田字砂原地区) ●内容 〓クスギヤクロマツ等の苗木約4千本の植樹 ●定員 20人(抽選) ●地下鉄荒井駅発の送迎バスまたは自家用車でお越しください 申はがき、ファクスまたはEメール(参加者全員)の**申込時の必要事項**と交通手段団体の場合は団体名・代表者名も記入)で9月11日までに〒980-8671百年の杜推進課☎214・8389、FAX216・0637、Eメールken010241@city.sendai.jp

空き家総合相談会
空き家等の管理や活用などについて、専門家が相談に応じます。
●日時 9月27日(日)午前9時～午後1時 ●会場 市役所上杉分庁舎2階 ●対象 市内にある空き家の所有者または管理者(今後所有する見込みの方を含む)で、管理方法や活用方法などにお困りの方12組(先着)
●相談は1組45分 申9月7日午前8時半から電話またはファクス(申込時の必要事項と空き家の所在地、相談内容を記入)で市民生活課☎214・6148、FAX214・1091

学びのまち・仙台 市民力アッププロジェクト
講座「防災・減災講座」

日時	内容(全5回)
12/5(土)	予防の段階から災害に巻き合う「防災啓発ドキュメンタリー」映画制作を通して「3・11から学ぶ「災害をのりこえる」」 救急車が到着するまで、あなたがとるべき行動は? 緊急時の避難と心理学 学習のまとめ「防災エッセイ」
11/14(土)	
11/7(土)	
10/24(土)	
10/3(土)	

消費生活講座「WIRTH(ウイズ)コロナへの対応」
●日時 9月24日(木)午後1時半～3時半 ●会場 エル・パーク仙台 ●内容 〓今日からできる免疫力アップ方法等 ●定員 50人(抽選) 申はがき、ファクス(申込時の必要事項を記入)で。ホームページ(https://www.sendai-shimincenter.jp)からも申し込みできます
●お問い合わせセンター ☎295・0403、FAX295・0810

仙台市健康福祉事業団の催し

①レッツ!! 健康ウォーキング
●日時 9月15日(火)・25日(金)10:00～11:30 ●内容 時計型の心拍数計を着用し、泉中央周辺で3.6キロメートルのウォーキングを行います ●対象 運動可能な方各20人(先着)

②介護講座

日時	講座名等	定員
10/7(水)	10:00～12:00 テーマ別介護講座「移動介助の基本一環返り・起き上がり・立ち上がり」	30人(先着)
10/22(木)	10:00～15:00 認知症を理解する「認知症の医学知識」「認知症の人との接し方と本人・家族の支援」※認知症サポーター養成講座を兼ねる ●費用=105円(テキスト代)	50人(先着)
10/29(木)	10:00～15:00 ターミナルケアを学ぶ「人生の最終段階における医療」「ホスピスケアとは」看取りと本人・家族の支援	50人(先着)

③「福祉用具の日」&「介護の日」記念イベント
●日時 10月15日(木)13:30～15:00 ●内容 介護の日記念講演会「あったか介護ありがとう 自分にも相手にも優しくなれるコミュニケーションのポイント」 ●定員=70人(先着)

④シニア元気あつぷ運動教室

期間(各全8回)	コース名/開始時刻(各60分)		
10/12～12/7の毎週水曜日(11/23を除く)	Aコース/ 11:30～12:30		
10/7～12/9の毎週水曜日(10/21、11/18を除く)	Bコース/ 14:00～15:00		
10/16～12/11の毎週金曜日(11/13を除く)	Cコース/ 9:30～10:30	Dコース/ 11:30～12:30	Eコース/ 14:00～15:00

●内容 介護予防のための運動と健康講話 ●対象 市内にお住まいまたはお勤めの方各20人(抽選)(申し込みの人数が10人未満の場合は実施しません) ●費用=各コース4,080円

●会場 ①健康増進センター ②③④シルバーセンター 申①②③9月7日9:00から①電話で②③電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と②は参加希望日も記入)で④はがきまたはファクスに**申込時の必要事項**と年齢、希望コースを記入して9月10日(必着)までに。④は直接施設も可

申・問仙台市健康福祉事業団〒980-0013青葉区花京院1-3-2 ①④☎215・3194、FAX215・3225、②③☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com

健康増進センターの催し

①お手軽とる塩チェック
●日時 9月26日(土)13:15～13:50 ●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10人(先着) ●費用=500円

②シニアステップアップ運動教室ライト
●日時 ①10月1日(木)・8日(木)②10月15日(木)・22日(木)9:30～10:30、11:30～12:30 ●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各26人(先着) ●費用=各510円

③早めの対策が肝心! フレイル予防の食事のコツ
●日時 10月3日(土)10:00～11:30 ●内容 栄養講話を通してフレイル(要介護状態になる前段階)予防のコツを学びます ●対象 市内にお住まいか通勤、通学している18歳以上の方15人(先着) ●費用=510円

④いずみシニア元気あつぷ運動教室
●日時 10月6日～12月8日の毎週火曜日(全8回。11月3日・24日を除く)9:30～10:30、11:30～12:30 ●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26人(抽選) ●費用=各510円

⑤食事と運動から始めよう! 家でもできるロコモ予防
●日時 10月10日(土)10:00～11:30 ●内容 ロコモ予防のための栄養講話や運動実技 ●対象 市内にお住まいか通勤、通学している18歳以上の方20人(先着) ●費用=510円

●持ち物=②④⑤運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物。動きやすい服装で③筆記用具 申①9月10日③9月8日⑤9月15日9:00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。直接窓口も可②③9月18日④⑤10月2日9:00から電話で④はがきまたはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢、参加希望時間を記入)で9月15日(必着)までに

申・問健康増進センター(〒981-3133泉区泉中央2-24-1)☎374・6661、FAX374・6664、Eメールshpc-oubo@road.ocn.ne.jp

子育てセミナー

日時	テーマ	対象
10/22(木)	18:30～20:00 家族療法	市内にお住まいか通勤している方各100人(先着)
10/12(月)	不登校・ひきこもり	
10/6(火)	発達障害	

●会場 市役所本庁舎8階ホール ※いずれも申9月7日午前9時からファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と①は託児希望

アクスマはEメール(件名に「消費生活講座申し込み」と記入)に**申込時の必要事項**を記入して9月14日(必着)までに消費生活センター〒980-8555(住所記入不要)☎268・7040、FAX268・8309、Eメールsim004140@city.sendai.jp

子供相談支援センターの催し

①子育てセミナー
●日時 10月5日(月)午前10時半～正午 ●会場 市役所錦町庁舎2階 ●内容 安心して子育てを行うための、子どもとの関わり方を学びます ●対象 市内にお住まいの子育て中の保護者15人(先着) ●託児有り(1歳6カ月～未就学児10人(先着)。要申し込み)
②子育てに生かす家族のコミュニケーション

●日時 10月17日(土)午前9時半～午後0時半(雨天時は10月18日(日)) ●会場 海岸公園(岡田地区) ●内容 〓植樹や苗木の手入れのほか、植物を観察します ●定員 40人(先着)
※いずれも持ち物 〓帽子・軍手・タオル・飲み物。汚れてもよい服装で 申①9月6日②9月11日③10月2日午前9時から電話で海岸公園センターハウス☎288・4021

望の有無、②は参加希望日も記入して子供相談支援センター☎214・8602、FAX262・4761、Eメールfuk005390@city.sendai.jp

育樹会

①育樹会&虫とあそぼう
●日時 9月19日(土)午前9時半～午後0時半(雨天時は9月20日(日)) ●会場 海岸公園(岡田地区) ●内容 〓苗木の手入れのほか、虫を捕まえたり、観察したりします ●定員 40人(先着)
②育樹会&いきものピクニック
●日時 10月3日(土)午前9時半～午後0時半(雨天時は10月4日(日)) ●会場 海岸公園(井土地区) ●内容 〓植樹や苗木の手入れのほか、冒険広場の生き物を観察します ●定員 40人(先着)

男女共同参画推進センターの催し

①離婚に悩む女性のためのミニセミナー
●日時 9月25日(金)10:30～11:30 ●内容 離婚手続きの流れ、財産分与や親権などについて ●対象 離婚に悩む当事者の女性15人(先着)

②DVを知る基礎講座―被害から回復するために
●日時 10月9日(金)10:30～11:30 ●内容 DVに関する知識や情報について ●対象 女性(家族や支援者も可)10人(先着)

③女性のためのアサーティブ・コミュニケーション講座―気持ちを率直に伝えよう
●日時 10月30日(金)・31日(土)(全2回)13:00～16:00 ●内容 自分も相手も大切にしながら、気持ちを率直に伝える方法を学びます ●対象 女性15人(先着)

※いずれも●会場=エル・ソーラ仙台 ●託児有り(6カ月～小学1年生。子ども1人300円。要申し込み) 申9月7日9:00から電話で(託児は①9月17日②10月1日③10月22日までに)

申・問エル・ソーラ仙台☎268・8302

母子家庭相談支援センターの催し

①シングルマザーのためのマネースクール

日時	内容	定員
① 10/1(木)	9:30～11:30 セミナー「保険―しくみを知って備える」	16人(先着)
② 10/4(日)	9:30～15:35 ファイナンシャルプランナー専門相談	7人(先着)

②社会保険労務士による労働サポート相談
●日時 10月10日(土)9:30～13:00 ●定員=6人(先着)

③「今日から始める」しごと準備セミナー 自分らしさが伝わる応募書類を作る
●日時 10月22日(木)9:30～11:30 ●定員=10人(先着)

※いずれも●会場=エル・ソーラ仙台 ●対象=市内にお住まいの母子家庭の母、寡婦の方および現在離婚を考えている子育て中の女性 ●託児有り(①②③6カ月～未就学児④⑤⑥20カ月～未就学児。要申し込み) 申9月9日9:00から電話で(託児は①②9月23日③9月24日④10月1日⑤10月14日までに)

申・問母子家庭相談支援センター☎212・4322