

### シニアのためのIT講座2020

市内にお住まいかお勤めの60歳以上の方が対象です  
(6)DS-05、DS-06は市内にお住まいの方のみ)

●定員—各10人(いずれも抽選) ●費用—(1)4,000円(2)~(4)(6)(8)各2,500円(5)(7)各1,000円(9)8,000円 ●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

●◆はAndroid端末、☆はiPad端末を使用

(1)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	会場
MN-04	1/25~27 10:00~13:00	せんだいメディアテーク

(2)ワード講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	区分	日時	会場
SW-05	初級	2/9・10	シルバーセンター
SW-15	中級	2/23・24	

(3)エクセル講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	区分	日時	会場
ME-06	初級	1/25・26	せんだいメディアテーク
ME-16	中級	2/3・4	

(4)タブレット活用講座(基本操作ができる方が対象)

講習番号	区分	日時	会場
◆ST-11	中級	1/7・8	シルバーセンター
☆MA-13		2/3・4	せんだいメディアテーク

(5)初めてのスマホ講座

講習番号	区分	日時	会場
◆SS-01 初心	初心者	1/9	シルバーセンター
◆SS-02 初心		2/11	

(6)スマホ入門講座(Androidスマホの基本操作)

講習番号	区分	日時	会場
◆DS-05	初級	1/14・15	台原老人福祉センター
◆DS-06		2/9・10	

(7)スマホアプリ講座(地図・LINE・スマホ決済アプリ操作)

講習番号	内容	日時	会場
◆SS-Map04	地図アプリ	1/21	シルバーセンター
◆SS-LINE04	LINE	1/22	
◆SS-ペイ04	スマホ決済アプリ	1/23	

(8)シニアアニメ講座(パワーポイントでの操作)

講習番号	日時	会場
MM-アニメ01	2/5 10:00~16:30	せんだいメディアテーク

(9)シニアパソコンリーダー養成講座(講座修了後、パソコンの指導者として活動できる方が対象)

講習番号	日時	会場
SR-01	3/1~3・8~10 9:45~12:45	シルバーセンター

<申し込み・問い合わせ>  
往復はがき、ファクスまたはEメールに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、Eメールssnc06@ybb.ne.jp(問い合わせは9:30~16:30。土・日曜日、祝休日を除く))

### 仙台市健康福祉事業団の催し

①きらら元気運動教室  
●日時—1月12日(火)・26日(火)9:30~10:30、11:30~12:30、1月18日(月)・25日(月)9:30~10:30 ●内容—介護予防のためのストレッチ、筋トレなど ●対象—市内にお住まいかお勤めの運動可能なおおむね60歳以上の方各20人 [先着]  
●費用—各500円 申12月15日10:00から電話で

②介護講座

講座名	日時	内容等	定員
テーマ別介護講座	1/14(木) 13:30~15:00	「福祉用具と介護保険—ケアマネジャーからのアドバイス」	30人(先着)
土曜介護講座	1/23(土) 10:00~12:00	「介護のためのコミュニケーション」	30人(先着)
認知症を理解する	1/26(火) 10:00~15:00	「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」ほか(認知症サポーター養成講座を兼ねる。テキスト代105円)	50人(先着)
知って役立つ福祉用具講座	1/29(金) 10:30~11:30	「入浴を助けてくれる福祉用具を学ぼう!—バスボードやシャワーキャリーなど」	15人(先着)

申12月7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講座名を記入)で

③いきいき脳活健康教室  
●日時—1月14日~2月4日の毎週木曜日(全4回)13:30~15:00 ●内容—認知機能低下予防のための脳の健康づくり運動 ●対象—市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方20人 [抽選] ●費用—2,040円 申はがきまたはファクスに申込時の必要事項と年齢、教室名を記入して12月23日(必着)までに。直接施設も可

④シニア元気あっぷ運動教室

期間(各全8回)	コース名/開始時刻(各60分)		
1/18~3/15の毎週月曜日(2/15を除く)	Aコース/11:30~12:30		
1/13~3/10の毎週水曜日(2/17を除く)	Bコース/14:00~15:00		
1/15~3/12の毎週金曜日(2/12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実技と健康講話 ●対象—市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方各コース20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—各コース4,080円 申はがきまたはファクスに申込時の必要事項と年齢、教室名とコース名を記入して12月10日(必着)までに。直接施設も可

⑤はつらつ運動教室  
●日時—1月~3月の月曜日13:30~、火曜日13:30~、水曜日10:00~(各全8回。各回90分) ●内容—運動実技、健康講話、栄養講話など ●対象—市内にお住まいの運動可能な80歳以上の方20人 [抽選] ●費用—各4,080円 申電話で12月10日までに  
※いずれも●会場—シルバーセンター 申・問仙台市健康福祉事業団〒980-0013青葉区花京院1-3-2①③~⑤☎215・3194、FAX215・3225②☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com

### 高次脳機能障害がある方の家族交流会

●日時—12月25日(金)午前10時~正午 ●会場—障害者総合支援センター ●対象—高次脳機能障害がある方の家族10人(先着) 申12月7日午前9時から電話で障害者総合支援センター☎771・6511

### 障害者健康指導教室「色の効果で健康に! パステルアートを楽しもう!」

●日時—12月18日(金)午前10時~11時半 ●会場—福祉プラザ ●内容—パステルアート体験教

### 大人の未来学校「楽しみながらアーカイブ—古地図・古写真の活用」

●日時—1月16日(出)午前10時半~正午 ●会場—シルバークンター ●内容—古地図等から仙台的の成り立ちと魅力を探り、アーカイブの意義を学びます ●対象—市内にお住まいかお勤めの30代~50代の方30人(先着) ●費用—500円 ●講師—風の時報集部代表・佐藤正美氏 申12月7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)でシルバークンター☎215・3170、FAX215・4140、Eメールomiyu@sendai-hw.or.jp

### アルコール・薬物 家族ミートイニング

●日時—12月10日・17日・24日 各木曜日午後2時~3時半 ●内容—アルコールや薬物についての悩みを参加者同士で話し合います ●対象—アルコールや薬物の問題でお悩みの方ご家族 ●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、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

### のびすくの催し

のびすく仙台☎726・6181、FAX214・5071

内容	日時	対象	受付
12月生まれのお誕生会(記念に手形や写真を撮ります)	12/19(土) 10:30~11:00	12月に1~3歳の誕生日を迎える乳幼児と保護者	12/6 9:30~
おはなしタイム(お話や手遊びなど)	12/23(水) 11:00~11:15、15:00~15:15	乳幼児と保護者各5組(先着)	12/6 9:30~

### アルコール・薬物 家族ミートイニング

●日時—12月26日(出)午前10時半~11時 ●会場—せんだいメディアテーク7階 ●内容—ボランティアグループ「まほうの手」による、手話を使った絵本の読み聞かせや遊びなど ●対象—小学生低学年15人(先着) ●直接会場へ 問市民図書館☎261・1585、FAX213・3524

### のびすく宮城野☎352・9813、FAX352・9812

内容	日時	対象	受付
おはなしジャンプ(絵本の読み聞かせや手遊びなど)	12/15(火) 11:00~11:20、11:30~11:50	乳幼児と保護者各5組(先着)	12/7 9:00~
ぼけっと(触れ合い遊びや交流会)	12/23(水) 13:00~14:00	0歳児と保護者6組(先着)	12/9 9:00~

### 知的障害のある方のフックイニング教室

●日時—1月31日(日)午前10時~午後1時 ●会場—太白区中央市民センター ●対象—市内にお住まいで療育手帳をお持ちの15歳以上の方(在学中の方を除く)16人(抽選)。付き添い可 ●費用—1000円(付き添いの方は600円) ●持ち物—エプソン・三角巾 申電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で1月13日までに仙台市知的障害者関係団体連絡協議会☎211・5030、FAX211・7071

### のびすく若林☎282・1516、FAX282・1609

内容等	日時等	対象	受付
のびすくプレーパーク(外遊び) ●会場—若林区役所南側ふるさと広場	12/10(木) 10:00~12:00、13:30~15:30(荒天時等中止)	乳幼児と保護者	直接会場へ
ばぶちゃんタイム(触れ合い遊びなど)	12/22(火) 10:30~10:45	0歳児と母親5組(先着)	12/8 9:00~

### 視覚障害者向け生け花教室

●日時—12月26日(出)午前10時~正午 ●会場—福祉プラザ ●対象—市内にお住まいの視覚障害のある方12人(抽選) ●費用—2200円 申電話で12月21日までに仙台市視覚障害者福祉協会☎213・5811

### のびすく長町☎399・7705、FAX399・7706

内容	日時	対象	受付
グループ相談「離乳食について」	12/15(火) 10:30~11:30	1歳6カ月までの乳幼児と母親5組(先着)	12/8 9:30~
たなごころ(親子ストレッチ)	12/17(木) 10:30~11:00	首がすわってから7カ月までの乳児と母親5組(先着)	12/10 9:30~

### のびすく泉中央☎772・7341、FAX375・0671

内容	日時	対象	受付
Welcome baby! プレパパ・ママ教室(妊婦疑似体験や子育てについてのお話)	12/20(日) 10:30~12:00	初めて父親・母親になる方6組(先着)	12/6 10:00~
おはなしの森(絵本の読み聞かせ)	12/22(火) 11:00~11:20	乳幼児と保護者10組(先着)	12/8 10:00~

※いずれも申・問電話または直接施設へ