

●日時 1月14日・21日・28日
各木曜日午後2時～3時半 ●
内容 1 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 1 アルコールや
薬物の問題でお悩みのご家族
●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10ペ
ージ) 問 精神保健福祉総合セ
ンター ☎265・2191

日時	内容	会場
① 1/16(土) 10:00～11:30	車いすフエニング教室	宮城野体育館
② 1/24(日) 10:00～12:00	スキー教室	ぼみやぎ蔵王えりきスキー場(刈田郡蔵王町遠刈田温泉)

●対象 1 市内にお住まいの身
体(下肢)障害のある方6人 2
市内にお住まいの障害のある方
(立位が取れる方)5人(いずれ
れも抽選) ●2 リフト代実費
申電話またはファクス、Eメ
ール(申込時の必要事項)と参加
希望号、年齢を記入)で 1月
10日 ② 1月20日までに仙台市障
害者スポーツ協会 ☎236・869
0、FAX 236・8691、Eメ
ール info@sendai-dsa.jp

アルコール・薬物 家族ミ
ーディング

●日時 2月18日～3月11日の
毎週木曜日(全4回) 午後1時
半～3時 ●内容 1 認知機能低
下予防のための脳の健康づくり
運動教室 ●対象 1 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
1 2,040円 申はがきまたは
ファクスに(申込時の必要事項)と
年齢を記入して1月29日(必
着)までに直接施設も可
※いずれも ●会場 1 シルバーセ
ンター 申・問 仙台市健康福祉

介護講座	認知症パートナー講座	介護1日講座	講座名	日時	内容	定員
2/27(土) 10:00～12:00	2/18(木) 13:30～16:30	2/12(金) 10:00～15:00	高齢者の健康を支える低栄養予防について	2/27(土) 10:00～12:00	「遠距離介護に活用できるサービス」	各30人(先着)

●日時 1月30日(土)午後1時～
3時 ●会場 1 市民活動サポ
ーターセンター ●内容 1 「てんか
んを知る」症状・原因・最新治
療・高齢者の「てんかん」と題し
た専門医による講話と相談会
●定員 1 50人(先着) 申 1月
6日午前10時から電話またはフ
ァクス(申込時の必要事項)を記
入)でNPO法人宮城県患者・
家族団体連絡協議会 ☎796・91
30、FAX 211・1781 問 障
害者総合支援センター ☎771・65
11

仙台市健康福祉事業団の催し

のびすくの催し

■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」一発達障がいの子も広場(発達障がいの子も広場を開放します)	1/18(月) 10:00～15:00	発達障がいの子と保護者10組(先着)(休館日のため対象者のみの利用)	1/6 9:30～
せんだい助産師サロン「ママはあと」(個別相談など)	1/20(水) 10:00～10:20、10:30～10:50、11:00～11:20	2～4カ月の乳児と母親各2組(先着) ●持ち物=母子健康手帳・バスタオル	

■のびすく宮城野 ☎352・9813、FAX352・9812

内容	日時	対象等	受付
「おもちゃ病院ドレミ」開院!(壊れたおもちゃの修理)	1/16(土) 13:30～14:00、14:00～14:30、14:30～15:00、15:00～15:30	どなたでも各2組(先着)(部品の交換等は実費負担。修理できない場合有り)	1/6 9:00～
パパたいむ(風船を使った遊び)	1/23(土) 11:30～12:00	0～3歳児と父親6組(先着)	1/9 9:00～

■のびすく若林 ☎282・1516、FAX282・1609

内容	日時	対象	受付
グループ相談「おいしく楽しく食べよう」(栄養士を交えて話し合います)	1/21(木) 10:00～11:00	1～2歳児と保護者5組(先着)	1/7 9:00～
1月生まれのお誕生会(歌や手遊びなど)	1/29(金) 10:30～10:45	1月に1～3歳の誕生日を迎える乳幼児と保護者10組(先着)	1/6 9:00～

■のびすく長町南 ☎399・7705、FAX399・7706

内容	日時	対象	受付
おうち時間が楽しくなるスマイル子育て講座(発達支援コーチによる子育てに役立つワンポイント講座)	1/22(金) 10:30～11:00	2～3歳11カ月の幼児と母親5組(先着)	1/15 9:30～
ワンワンワンの時間(触れ合い遊びなど)	1/28(木) 11:01～11:20	どなたでも	直接会場へ

■のびすく泉中央 ☎772・7341、FAX375・0671

内容	日時	対象	受付
せんだい助産師サロン「こあらっこ」(個別相談など)	1/27(水) 10:30～10:50、11:00～11:20、11:30～11:50	2～4カ月の乳児と母親各2組(先着)	1/13 10:00～
子育て支援活動見本市(ステージ発表など)	1/27(水) 13:30～16:00	どなたでも80人(先着)	1/6 10:00～

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=1月22日(金)10:30～11:30 ●会場=エル・ソーラ仙台 ●内容=離婚手続きの流れ、財産分与や親権などについて女性相談員が説明します ●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=2月12日(金)10:30～11:30 ●会場=エル・ソーラ仙台 ●内容=DVに関する知識や情報を女性相談員が解説します ●対象=女性(家族や支援者も可)10人 [先着]

③ジェンダー論公開講座「塀の中の女性たち-犯罪の背景にあるもの」
●日時=2月13日(土)13:30～15:30 ●会場=エル・パーク仙台 ●内容=刑務所で服役している女性たちの背景にあるDV、性暴力、貧困などの困難に目を向け、社会のありようを考えます ●定員=50人 [先着] ●費用=1,000円(学生は500円) ●講師=元東北地方更生保護委員会委員・佐藤理絵氏

④育休中に話そう! 職場復帰をシミュレーション
●日時=2月16日(火)10:00～12:00 ●会場=エル・ソーラ仙台 ●内容=復帰後のスケジュールを具体的にイメージし、不安や悩みの解決策を参加者同士で話し合います ●対象=育児休業から初めて復帰する女性15人 [先着] ●費用=500円

⑤働く女性のpotluck meeting「管理職という魅力」
●日時=2月20日(土)9:00～10:30 ●会場=エル・ソーラ仙台 ●内容=女性管理職をゲストに迎え、管理職となって得たやりがいや気付きを聞き、自分らしいリーダーシップについて考えます ●対象=就業している女性15人 [先着] ●費用=1,000円

※いずれも ●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 1月6日9:00から ①②電話で ③④⑤電話またはファクス(申込時の必要事項)と託児希望の方は子どもの年齢を月齢まで記入)で(託児は ① 1月14日 ② ③ 2月4日 ④ 2月8日 ⑤ 2月9日までに)。③④⑤はホームページ<https://www.sendai-l.jp/>からも申し込みます

申・問 ①②④⑤エル・ソーラ仙台 ①② ☎268・8302 ③ ☎268・8044、FAX268・8045 ④エル・パーク仙台 ☎268・8300、FAX268・8304

健康増進センターの催し

①シニアステップアップ運動教室ライト
●日時=ア 1月28日(木)、2月4日(木)イ 2月18日(木)・25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 ●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 ●持ち物=運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物

②いずみ・いきいき脳活健康教室
●日時=1月29日～2月19日の毎週金曜日(全4回) 10:00～11:30 ●内容=認知機能低下予防に関する講話と運動実技 ●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20人 [抽選] ●費用=2,040円 ●持ち物=運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物

③糖尿病予防セミナー「血糖値が気になる方へ日常生活のコツ」
●日時=ア 1月30日(土)イ 2月6日(土)10:00～11:30 ●内容=ア 糖尿病予防のための食生活に関する講話イ 体を動かす習慣づくりのポイントや日常生活で取り組める運動実技 ●対象=市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方各20人 [先着] ●費用=各510円 ●持ち物=ア 筆記用具・上履き・外靴入れイ 運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物

④お手軽とる塩チェック
●日時=2月13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

申 ①ア 1月15日イ 2月5日9:00から電話で②はがき、ファクスまたはEメールに(申込時の必要事項)と年齢を記入して1月20日(必着)までに③1月7日④1月13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、③は参加希望日時も記入)で。②～④は直接窓口も可

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)

老人福祉センターの催し

市内にお住まいの60歳以上の方が対象です。催しの内容など詳しくは各センターへお問い合わせください

■台原老人福祉センター ☎233・3901、FAX233・4248

催し名	日時	定員	受付
①シニア健康運動教室	1/20、2/3・17、3/3各水曜日	10:00～12:00	各30人(先着)
②相続・遺言等行政書士相談会	1/20(水)	13:00～16:00(1人30分)	12人(先着)

●持ち物=①タオル・飲み物・ヨガマット等の敷物。運動できる服装で 申電話または直接施設へ

■高砂老人福祉センター ☎259・7860、FAX259・7882

催し名	日時	定員	受付
健康講話	2/2(火)	13:30～14:30	16人(先着)

●内容=医師による「新型コロナウイルス感染症と肺炎とインフルエンザ」についての講話 申電話または直接施設へ

■大野田老人福祉センター ☎・FAX247・1005

催し名	日時	定員	受付
認知症サポーター養成講座-認知症を知り、地域を考えよう	1/26(水)	13:00～14:00	20人(先着)

●内容=認知症について正しく理解し、地域での支え方などについて考えます 申電話または直接施設へ