アルコール・薬物　家族ミーティング

●日時＝5月13日㈭・27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

健康増進センターの催し

①いずみ・シニアステップアップ運動教室
●日時＝㋐5月20日㈭・27日㈭㋑6月3日㈭・10日㈭㋒6月17日㈭・24日㈭午前9時半～10時半、11時半～午後0時半　●内容＝リズムに合わせた体操や筋力トレーニングなどの運動実技　●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　**申**㋐5月7日㋑5月21日㋒6月4日午前9時から電話で

②今日からできる筋トレ講座
●日時＝㋐5月22日㈯㋑5月29日㈯午前10時～11時半　●内容＝自宅でできる筋力トレーニングの実技と講話　●対象＝市内にお住まいか通勤・通学している20～50歳代の㋐男性㋑女性各20人〔先着〕　●費用＝各510円　**申**5月8日午前9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、性別、参加希望日を記入）で。直接施設も可
※いずれも●持ち物＝運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物。②は筆記用具も　**申・問**健康増進センター☎374・6661、FAX374・6664、Eメールshpc-oubo@road.ocn.ne.jp

地域版女性リーダー育成プログラム「決める・動く2021」

女性が地域などの活動の場で自分らしくリーダーシップを発揮していくための研修を実施します。
●期間＝6月3日㈭～12月2日㈭（全11回）　●会場＝エル・パーク仙台ほか　●対象＝地域などで活動しているまたはこれから活動を始めたいと考えている女性20人〔抽選〕　●費用＝8千円　**申**エル・パーク仙台、エル・ソーラ仙台で配布する申込書（ホームページhttps://www.sendai-i.jp/jbf/からもダウンロード可）で5月14日までに　**問**エル・パーク仙台☎268・8301

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
パソコン無料相談会	5/11㈫	10:00～12:00（1人30分）	10人〔先着〕	5/7 10:00～
相続・遺言等行政書士相談会	5/19㈬	13:00～16:00（1人30分）	12人〔先着〕	5/11 10:00～

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
薬剤師講話―この時代を生きるために知っておきたい薬の知識とフレイルについて	5/30㈰	13:00～14:15	20人〔先着〕	5/7 9:30～

申電話または直接施設へ

■泉中央老人福祉センター☎・FAX373・1285

催し名	日時		定員	受付
①布草履教室	6/16㈬・23㈬（全2回）	10:00～12:00	15人〔先着〕	5/7 9:30～
②木工教室	5/31㈪	10:00～12:00	15人〔先着〕	5/7 9:30～

●費用＝①500円②3,000円　**申**電話または直接施設へ

仙台市健康福祉事業団の催し

①介護講座

講座名	日時	内容	定員
テーマ別介護講座	6/2㈬ 13:30～15:30	「介護に役立つ薬の知識」	50人〔先着〕
介護ナイター講座	6/9㈬ 18:30～20:30	「認知症の医学知識」	50人〔先着〕
介護1日講座	6/17㈭ 10:00～15:00	「在宅介護における介護環境づくり」「介護に役立つ医学知識」	30人〔先着〕

申5月6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

②シニアステップアップ運動教室
●日時＝6月4日㈮・11日㈮【運動習慣のある方向け】9:30～10:30、【初心者の方向け】11:15～12:15　●内容＝リズム体操や筋力トレーニングなど、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運動可能なおおむね60歳以上の方各23人〔先着〕　●費用＝各500円　**申**5月18日10:00から電話で

③いきいき脳活健幸（けんこう）教室
●日時＝6月24日～7月15日の毎週木曜日（全4回）13:30～15:00　●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運動可能な65歳以上の方15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**と年齢を記入して6月10日（必着）までに。直接施設も可
※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1-3-2①☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com②③☎215・3194、FAX215・3225）

手話教室

●日時＝6月5日～8月21日の毎週土曜日（全8回。6月12日・26日、7月24日、8月14日を除く）午後6時半～8時半　●会場＝泉社会福祉センター　●内容＝手話の基礎と簡単な日常会話の習得　●対象＝手話未経験の方40人〔先着〕　●費用＝3300円（テキスト代）　**申**5月8日午前10時から電話で。直接施設も可　**申・問**泉障害者福祉センター☎372・7848、FAX372・8969

宮城社会福祉センターの催し

①大人の知的障害者とその家族のための生活支援講座「スマホの安全便利な使い方」
●日時＝5月23日㈰午前10時～正午　●対象＝市内にお住まいの18歳以上（高校生を除く）の知的障害のある方とその家族10組程度〔先着〕。本人・家族のみの参加も可

②おたがいさまの子育てサロン―ベビー&ママヨガ
●日時＝5月27日㈭午前10時～11時半　●内容＝親子でリラックスしながら体を動かします　●対象＝市内にお住まいの0～3歳の乳幼児と保護者10組〔先着〕　●持ち物＝バスタオル。動きやすい服装で

③映画鑑賞会
●日時＝5月29日㈯午前10時～11時50分　●上映作品＝「007（ダブルオーセブン）は二度死ぬ」（日本語吹き替え版）　●定員＝20人〔先着〕
※いずれも**申**①5月11日②5月12日③5月13日午前9時から電話またはファクス（**申込時の必要事項**を記入）で。直接施設も可　**申・問**宮城社会福祉センター☎392・6382、FAX392・7736

ひとり親家庭等就業支援講習会―パソコン講習ワード2016平日コース

●日時＝6月23日～8月20日の毎週水・金曜日（全16回。7月23日、8月13日を除く）午前9時～午後4時　●会場＝宮城県母子・父子福祉センター（宮城野区安養寺3―7―3）　●対象＝市内にお住まいのひとり親家庭の母や父または寡婦の方7人程度〔選考〕　●費用＝1万6千円程度　●託児有り（3歳～小学3年生。要申し込み）　**申**はがきまたはファクスに**申込時の必要事項**と託児希望の方は子どもの年齢を記入して5月31日（必着）までに宮城県母子福祉連合会（〒983―0832宮城野区安養寺3―7―3☎・FAX256・6512）　**問**子供家庭支援課☎214・8606

お出かけ情報
施設からのお知らせ

申込時の必要事項 ①応募内容 ②〒住所 ③氏名（フリガナ）④☎・FAX ※往復はがきの場合は返信先も記入

八木山動物公園フジサキの杜
〒982-0801太白区八木山本町1-43 ☎229・0122、FAX229・3159

■飼育員による動物のおはなし
動物たちの個性や飼育の裏話などについて、動物を間近に見ることができる展示場前でお話しします。

日時		動物	集合場所
5/8㈯	14:30～	ロバ	各展示場前
5/15㈯	14:00～	ワニ	
5/22㈯		スマトラトラ	
5/29㈯	14:30～	ヤギ	
6/5㈯	14:00～	ダチョウ	

■どうぶつたくさんおはなしかい
●日時＝5月8日㈯13:30～13:30　●会場＝ビジターセンター中庭　●内容＝「八木山おはなしやま」の皆さんによる動物の絵本の読み聞かせや紙芝居の上演

■ラクダだってクールビズ
●日時＝5月16日㈰14:00～　●会場＝ラクダ屋外展示場前　●内容＝飼育員が、ラクダの「換毛（毛の生え替わり）」や、ラクダの毛を使った「ラク玉」の作り方について、実演を交えて解説します

■「世界カメの日」イベント
●日時＝5月23日㈰14:00～　●会場＝ふれあいの丘フリーフライト会場　●内容＝5月23日の「世界カメの日」に合わせ、絶滅危惧種「セマルハコガメ」を観察しながら、その保全について学びます

青葉の森緑地
〒980-0845青葉区荒巻字青葉260 ☎263・2101、FAX263・2102

①親子で虫探し
●日時＝㋐5月15日㈯10:00～11:30㋑5月16日㈰10:00～12:00　●内容＝親子で一緒に、森に隠れている虫などを探して観察します　●対象＝㋐3～6歳の未就学児と保護者15人㋑小学1～3年生の児童と保護者15人〔いずれも先着〕　●持ち物＝飲み物・帽子・カッパ。歩きやすい服装と靴で　●荒天時等中止

②初夏の森の散策と森を明るくするお掃除体験
●日時＝5月22日㈯10:00～13:00　●内容＝初夏の森を散策しながら、低木を伐採したり、ごみ拾いをしたりします　●対象＝中学生以上10人〔抽選〕　●持ち物＝飲み物・おやつ・雨具。汚れてもよい服装と靴で

③梅雨の森ハイキング
●日時＝6月5日㈯10:00～12:30　●内容＝初夏に見ごろを迎える植物の観察をしながら散歩を楽しみます　●定員＝15人〔抽選〕　●持ち物＝飲み物・おやつ・雨具。歩きやすい服装と靴で

④森の工作室「コケ玉づくり」
●日時＝6月12日㈯10:00～12:00　●内容＝散策しながらコケを探してコケ玉を作ります　●定員＝10人〔抽選〕　●費用＝300円　●持ち物＝飲み物・作品を入れる袋。汚れてもよい服装と靴で

申①㋐5月8日㋑5月9日9:00から電話で②③④ファクスまたはEメール（aobanomori_moushikomi@sendai-park.or.jp）に参加者全員の**申込時の必要事項**と③④は小学生以下の子どもの年齢も記入して②5月10日③5月18日④5月31日（いずれも必着）までに