

シニアのためのIT講座2021

市内にお住まいかお勤めの60歳以上の方が対象です
(③DS03～05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(3)(5)(6)(7)各3,000円②各1,500円④各4,000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あり
- はAndroid端末を使用

(1)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
◆MT-11	中級	9/2・3 13:30～16:30	せんだいメディアテーク

(2)スマホ体験講座

講習番号	区分	日時	会場
◆MS-02体験	体験	7/3 13:30～16:30	せんだいメディアテーク
◆SS-03体験	体験	9/15 9:45～12:45	シルバーセンター

(3)スマホ入門講座(スマホの基本操作)

講習番号	区分	日時	会場
◆DS-03	入門	7/27・28	台原老人福祉センター
◆DS-04	入門	8/24・25 12:45～15:15	
◆DS-05	入門	9/28・29	

(4)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	区分	日時	会場
◆SS-アプリ01		8/1～3 9:45～12:45	シルバーセンター
◆SS-アプリ02		9/22～24	

(5)ブログ入門講座(メールアドレスをお持ちの方が対象)

講習番号	区分	日時	会場
MB-02		8/4・5 13:30～16:30	せんだいメディアテーク

(6)シニアアニメーション講座(パワーポイントでの操作)

講習番号	区分	日時	会場
SM-アニメ03		8/6 9:45～15:15	シルバーセンター

(7)シニアプログラミング講座(Scratchの基本操作)

講習番号	区分	日時	会場
MG-01		9/2・3 10:00～13:00	せんだいメディアテーク

<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、スマートフォン所有の有無⑧文字入力可否⑨Eメール送受信実技の可否を記入して6月15日(必着)までに仙台シニアネットクラブ事務局(〒980-0821青葉区春町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))

健康増進センターの催し

◆いずみ・いきいき脳活健康教室

●日時＝6月25日～7月16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 申はがき、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6月16日(必着)までに。直接施設も可

◆お手軽とる塩チェック

●日時＝6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 申6月8日9:00から電話またはファクス、Eメール(☎)に**申込時の必要事項**と年齢を記入)で。直接施設も可

◆ロコモティブシンドローム予防教室!

日時	内容	対象
①6/26(土)10:00～11:30	食生活編(普段の食生活でロコモ予防するための講話)	市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の運動可能な方各20人(先着)
②7/3(土)10:00～11:30	運動編(日常生活でロコモ予防するためのポイントや運動方法についての講話と実技)	市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の運動可能な方各20人(先着)

●費用＝各510円 ●持ち物＝筆記用具・屋内用運動靴・外靴入れ。②は運動着・タオル・飲み物も 申6月6日9:00から電話またはファクス、Eメール(☎)に**申込時の必要事項**と年齢を記入)で。直接施設も可

◆いずみ・シニアステップアップ運動教室

●日時＝①7月1日②7月8日③7月15日各木曜日9:30～10:30、11:30～12:30 ●内容＝リズム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 ●持ち物＝運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物 申①②6月18日③7月2日9:00から電話で

◆いずみ・シニア元気あつぷ運動教室

●日時＝7月13日～9月7日の毎週火曜日(全8回。8月10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4,080円 ●持ち物＝運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物 申はがき、ファクスまたはEメール(☎)に**申込時の必要事項**と参加希望時間、年齢を記入)で6月22日(必着)までに。直接施設も可

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)

日時	内容	会場
③7/14(水)15:00～16:00	新しい新型コロナウイルス感染症の予防対策について	福祉プラザ
②6/29(火)10:30～11:30	免疫力を高めるための食事・生活習慣	宮城野障害者福祉センター
①6/26(土)13:30～14:30	やっばり健康づくり	宮城野障害者福祉センター

旬の香り市 ●日時＝6月9日(水)・23日(水)午前9時半～午後3時 ●会場＝勾当台公園 ●内容＝季節の野菜、農産加工品、花類等の販売 問農政企画課☎214・8266

障害者健康指導教室

仙台市市民文化事業団のお知らせ

①仙台銀行ホール イズミティ21 コンサートシリーズ「イズミノオト スマタナ・ドボルザーク・ヤナーチェク 故郷ノ回顧録」

●日時＝7月3日(土)15:00～ ●会場＝仙台銀行ホールイズミティ21 ●内容＝後期ロマン派の時代に活躍した3人の作曲家の作品を、演奏を通して紹介 ●出演＝会田莉凡(バイオリン)、大江馨(バイオリン)、安達真理(ピオラ)、吉岡知広(チェロ/企画コーディネーター) ●曲目＝ドボルザーク「弦楽四重奏曲第12番 ヘ長調 作品96、B.179『アメリカ』」、ヤナーチェク「弦楽四重奏曲第2番『内緒の手紙』」、スマタナ「弦楽四重奏曲第1番 ホ短調『わが生涯より』」 ●入場料(全席指定)＝3,000円 ●未就学児は入場不可 ●チケットは6月4日(金)から仙台市市民文化事業団、仙台銀行ホール イズミティ21ほかで販売

②仙台国際音楽コンクールボランティア募集

令和4年5月21日(土)～6月26日(日)に開催する仙台国際音楽コンクールの、運営をサポートするボランティアを募集します。 ●募集内容＝会場運営サポート、広報宣伝サポート、出場者サポート、ホームステイ受け入れ 申市役所本庁舎1階市民のへや、区役所総合案内などで配布する申込書で7月31日(必着)までに。ホームページ<https://simc.jp/volunteer/recruitment/>からも申し込みます

◆ボランティア活動説明会

●日時＝6月25日(金)19:00～20:30、6月26日(土)10:30～12:00、13:30～15:00(3回とも内容は同じ) ●会場＝エル・パーク仙台 ●直接会場へ

③支援・助成・協力対象事業募集

市民の皆さんが自主的に企画・制作する音楽や演劇の公演、美術の展覧会等の各種文化事業に対して助成および広報等の協力を行います。

●受付期間＝6月16日(水)～22日(火) ●対象事業＝10月1日～令和4年3月31日に実施または開始する文化事業 ●詳しくはお問い合わせください 申市役所本庁舎1階市民のへや、区役所総合案内などで配布する申込書(ホームページ<https://ssbj.jp/>からもダウンロード可)で6月22日(必着)までに

問①仙台銀行ホール イズミティ21☎375・3101②③仙台市市民文化事業団☎727・1872④☎727・1875

仙台市健康福祉事業団の催し

①介護講座

講座名	日時	内容等	定員
ターミナルケアを学ぶ	7/3(土)10:00～15:00	「人生の最終段階に何を準備するか」、「終末期のケアと家族支援」	50人(先着)
認知症を理解する	7/6(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」※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)
知って役立つ福祉用具講座	7/27(火)10:30～11:30	「さまざまな車いすの機能や使い方を学ぼう!」(背中にフィットする車いすや軽量車いすなど)	15人(先着)
介護ナイト講座	7/30(金)18:30～20:30	「高齢者に多い疾患と予防」	30人(先着)

申6月7日9:00から電話またはファクス、Eメール(☎)に**申込時の必要事項**と講座名を記入)で

②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)	
7/5～9/6の毎週月曜日(7/19、8/9を除く)	Aコース/ 9:30	Bコース/ 11:15
7/6～9/14の毎週火曜日(7/20、8/10・17を除く)	Cコース/ 9:30	Dコース/ 11:15
7/7～9/8の毎週水曜日(8/11・18を除く)	Eコース/ 12:45	Fコース/ 14:30
7/9～9/10の毎週金曜日(7/23、8/13を除く)	Gコース/ 13:00	Hコース/ 14:45

●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23人〔抽選〕 ●費用＝各コース4,080円 申電話またははがき、ファクス(☎)に**申込時の必要事項**と希望コース名、年齢を記入)で6月10日(必着)までに

③シニアステップアップ運動教室

●日時＝7月9日・16日・30日各金曜日【運動習慣のある方向け】9:30～10:30、【初心者の方へ】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6月16日10:00から電話で

※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)