

日時	内容等	対象
7/31(出)、8/1(日) (全2回) 9:30~15:30	③仙台高等学校 木の製作用の500円(コピー用紙)費用	市内にお住まいか通学・通学している小学6年生以上の方15人(抽選)(保護者同伴可)
7/29(木)・30(金) (全2回) 13:00~16:00	②仙台大志高等学校 数学で遊ぼう	市内にお住まいか通学・通学している小学3年生以上の方15人(抽選)(保護者同伴可)
7/29(木)・30(金) (全2回) 9:30~12:30	①仙台青陵中等教育学校 オリジナルレクレーション大会(学芸会)開催費用(800円程度)	市内にお住まいか通学・通学している小学3年生以上の方10人(抽選)(保護者同伴可)

高等学校開放講座

●日時 7月13日(火)午前10時~11時半 ●会場 福祉プラザ
●内容 障害のある方が講師となる対話型の講義と福祉機器の展示 申フアックスまたはEメールに**申込時の必要事項**を記入して7月12日までに仙台市ボランティアセンター ☎262・7294、FAX 216・0140、Eメール sendai-vc@poppy.ocn.ne.jp

障害理解サポーター(コロン・サポーター)養成研修

●日時 7月31日(出)午前9時45分~午後0時15分 ●会場 海岸公園センターハウス ●内容 さまざまな音を探るフィードバックを行い、自然や生き物の音について楽しみながら学びます ●対象 小学3~6年生の子どもの保護者7組(先着1組) ●費用 500円 ●持ち物 筆記用具・飲み物・帽子。動きやすい服装で 申7月6日午前10時から電話またはEメール(申込時の必要事項を記入) city.sendai.jp

海辺の音ハンティング!

●日時 8月7日(出)午前9時半~正午(雨天時は8月14日(出)) ●内容 田んぼでメダカ等の生物や植物を採集し、専門家の解説を聞きながら観察します ●定員 30人(先着) ●持ち物 網・虫かご・タオル・飲み物・雨具等。汚れてもよい服装と靴で ●網の貸し出し有り ●集合・解散 新浜みん家の家(宮城野区岡田字浜通54-2) 申7月19日午前10時から電話またはEメール(申込時の必要事項)と集合場所までの移動手段を記入)で環境共生課 ☎214・0013、Eメール kan0071300@city.sendai.jp

新浜ビオトープ田んぼプロジェクト 生きもの観察会

仙台市健康福祉事業団の催し

- ①青空ストレッチ
●日時 7月6日~27日の毎週火曜日10:00~、10:30~、11:00~(各20分) ●会場 勾当台公園野外音楽堂 ●内容 ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動など ●対象 市内にお住まいの運動可能な方各20人程度[先着] ●直接会場へ。各開始時刻の15分前から受け付け
- ②介護講座

講座名	日時	内容	定員
働く方の介護入門講座	8/3(火) 18:30~20:30	「遠距離介護を考える一離れた親の認知症状にどうしたら気づけるか」	30人(先着)
認知症パートナー講座	8/6(金) 13:30~16:10	「認知症の人と一緒に行動できる理想のパートナーとは?」	25人(先着)
介護1日講座	8/19(木) 10:00~15:00	「おいしく、元気に! 高齢者の栄養と食事」、「安心・安全な食事介助のポイント」	50人(先着)

●会場 シルバーセンター 申7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

- ③シニアステップアップ運動教室
●日時 8月6日・20日・27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 ●会場 シルバーセンター ●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むね60歳以上の方各23人[先着] ●費用 各500円 申7月20日10:00から電話で

- ④いきいき脳活健康教室
●日時 8月26日~9月16日の毎週木曜日(全4回)13:30~15:00 ●会場 シルバーセンター ●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8月12日(必着)までに。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) ☎215・3194、FAX 215・3225 ☎215・3711、FAX 215・3718、Eメール senkaigo@nifty.com

健康増進センターの催し

- ◆いづみ・シニアステップアップ運動教室
●日時 ①7月29日②8月5日③8月19日④8月26日 各木曜日9:30~10:30、11:30~12:30 ●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でおむね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①②7月16日③④8月6日9:00から電話で

- ◆いづみ・いきいき脳活健康教室
●日時 8月20日~9月10日の毎週金曜日(全4回)10:00~11:30 ●内容 認知機能低下予防のための栄養・運動・睡眠に関する講話と運動実技 ●対象 市内にお住まいかお勤めで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8月11日(必着)までに。直接施設も可

◆内臓脂肪を減らそう!—今日からはじめるメタボ予防

日時	内容	対象
①8/21(出) 10:00~11:30	食生活編(内臓脂肪が及ぼす健康への影響や、普通の生活でできるメタボ予防のこつに関する保健講話や栄養講話)	市内にお住まいか通学・通学している20~50代の方(②は運動可能な方)各20人[先着]
②8/28(出) 10:00~11:30	運動編(生活の中でできる「ながら」運動の紹介)	

●費用 各510円 ●持ち物 ①筆記用具②運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物 申7月24日10:00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、参加希望日を記入)で。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、FAX 374・6664、Eメール shpc-oubo@road.ocn.ne.jp

申往復はがきに**申込時の必要事項**と参加希望番号を記入して①7月15日②③7月16日(必着)までに 申・問 ①仙台青陵中等教育学校(〒989-3201青葉区国見ケ丘7-144) ☎303・5551 ②仙台大志高等学校(〒983-0842宮城野区五輪1-4) ☎257・0986 ③仙台高等学校(〒981-8502青葉区国見6-52-1) ☎271・4471

●日時 8月1日(日)午後1時半~3時 ●会場 弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場) ●内容 楽しみながら走り方を学びます ●対象 市内にお住まいの知的障害のある方15人(抽選) ●持ち物 屋外用運動靴。運動できる服装

●日時 7月30日(金)午後1時~2時半 ●会場 太白障害者福祉センター ●対象 市内にお住まいの身体障害のある方とその家族など15人(抽選) ●持ち物 タオル・飲み物。動きやすい服装で 申電話、ファクス(申込時の必要事項を記入)まで

●日時 7月30日(金)午前10時~正午 ●会場 障害者総合支援センター ●内容 ミニ講話「高次脳機能障害について」 ●対象 高次脳機能障害がある方の家族10人(先着) 申7月6日午前9時から電話で障害者総合支援センター ☎771・6511

●日時 7月31日(出)午前10時~正午 ●会場 福祉プラザ ●内容 障害のある方と話し、リアフリーについて共に考えな

●日時 7月27日(火)午後1時半~2時半 ●会場 仙台市難病サポーターセンター(交通局庁舎7階) ●内容 日常生活での

●日時 7月8日(木)午前10時半~午後2時半(荒天中止) ●会場 勾当台公園市民広場 問 障害企画課 ☎214・8151

●日時 7月8日(木)午前10時半~午後2時半(荒天中止) ●会場 勾当台公園市民広場 問 障害企画課 ☎214・8151