

11/20(土)		日時	内容	対象
13:30~15:00	10:00~11:30		ボールアパレール教室	市内にお住まいの視覚障害のある方15人(抽選)
			バドミントン教室	市内にお住まいの障害のある方15人(抽選)

障害のある方のスポーツ教室

●会場①③太白障害者福祉センター②宮城野障害者福祉センター
●費用②300円 ●持ち物①障害者手帳・タオル・飲み物。動きやすい服装で、市役所本庁舎1階市民のへや、仙台市障害者福祉協会などで配布する申込用紙①11月15日②11月22日③12月6日(いずれも必ず)までに、電話での申し込みも可 申・問仙台市障害者福祉協会 ☎266・0294、FAX266・0292

③	②	①	日時	内容	対象
12/11(土)	11/30(火)	11/20(土)	10:30~11:30	とっさの時の応急処置を学ぶ！皮膚のケアをしよう！	市内にお住まいの障害のある方とその家族等各15人(抽選)
10:30~11:30	13:00~14:30	10:30~11:30		手足の冷え対策！身体が冷える原因と対策を知ろう！	

障害者健康指導教室

●会場①宮城野体育館 ●持ち物①屋内用運動靴。運動できる服装で ●用具貸し出し有り 申電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢、参加希望内容を記入)で11月17日までに仙台市障害者スポーツ協会 ☎236・8690、FAX236・8691、Eメールinfo@sendai-dsa.jp

●持ち物①水着・ゴーグル・水泳帽・タオル 申市役所本庁舎1階市民のへや、区役所総合案内、仙台市障害者スポーツ協会などで配布する申込用紙(ホームページ https://www.sendai-dsa.jp/ からダウンロード可)で11月22日までに、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日、年齢を記入)も可 申・問仙台市障害者スポーツ協会 ☎236・8690、FAX236・8691、Eメールinfo@sendai-dsa.jp

パラスポ仙台(水泳)泳げる方を対象にしたレベルアップ教室

内容	日時	会場	対象
初級者レベル(5m以上泳げる方)	11/28(日)	元気フィールド仙台	身体障害・知的障害のある方各8人(抽選)
中級者レベル(15m以上泳げる方)	11/27(土)		
	9:00~10:30		
	15:00~16:30		

●会場①宮城野体育館 ●持ち物①屋内用運動靴。運動できる服装で ●用具貸し出し有り 申電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢、参加希望内容を記入)で11月17日までに仙台市障害者スポーツ協会 ☎236・8690、FAX236・8691、Eメールinfo@sendai-dsa.jp

健康増進センターの催し

いずみ・シニアステップアップ運動教室
●日時①12月2日(木)・9日(木)②12月16日(木)・23日(木)午前9時半~10時半、11時半~午後0時半 ●内容①リズム体操などの運動 ●対象①市内にお住まいのお勤めのおおむね60歳以上の運動可能な方各26人(先着) ●費用①各510円 申①11月19日②12月3日午前9時から電話でいずみ・いきいき脳活健康教室 ●日時①12月3日②24日の毎週金曜日(全4回)午前10時~11時半 ●内容①認知機能低下予防に関する講話と運動実技など ●対象①市内にお住まいのお勤めの65歳以上の運動可能な方20人(抽選) ●費用①2040円 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11月17日(必ず)までに、直接施設も可 ※いずみも●持ち物①運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物 申・問健康増進センター(〒981-3133 泉区泉中央2-24-1 ☎374・6661、FAX

大人の未来学校「祭りを通じて地域発展・自分発見」

●日時①12月4日(土)午前10時半~正午 ●会場①シルバークロニカサポーター(養成研修) ●日時①11月13日(土)午前10時~11時半 ●会場①福祉プラザ ●内容①障害のある方が講師となる対話型の講話と福祉機器の展示 ●対象①市内にお住まいのお勤めの方 申ファクスまたはEメールに申込時の必要事項を記入して11月12日までに仙台市ボランティアセンター ☎262・7294、FAX216・0140、Eメールsendai-vc@poppy.ocn.ne.jp

知的障害のある方のフライングメント教室

●日時①12月11日(土)午前9時半~10時半、11時~正午 ●会場①福祉プラザ ●対象①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)各10人(抽選)。付き添い可 ●費用①各1600円 ●持ち物①作品を持ち帰るための袋 申電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で11月25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

スポーツ情報

※教室の参加について健康上の不安がある方は、事前に各施設にご相談ください

申込方法— a: 電話で b: 直接窓口へ c: 費用を添えて直接窓口へ d: 往復はがきに申込時の必要事項を記入して施設へ郵送 e: はがき持参で直接施設へ f: ホームページで

◆スポーツ教室

施設名等	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
青葉区 本山製作所仙台市武道館 ☎717・1191	キッズスポーツデー(未就学児と保護者)	11/18	10:00~11:45	30組(先着)	300円(未就学児は無料)	直接会場へ
仙台区 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎392・2595	わくわく幼児水なれ(3歳6カ月以上の未就学児)	11/23	10:00~10:55	10人(先着)	—	11/8 9:30~ a・b
宮城野区 元気フィールド仙台 ☎231・1221 ホームページ https://www.spf-sendai.jp/genki/	美シリーズ(健康美シェイプ(イ)スッキリ! 美トレ(一般))	12/16~3/17(各10回)	(ア)10:00~11:00 (イ)11:10~12:00	各35人(抽選)	各6,000円	12/2まで b・f
若林区 若林体育館 ☎236・0011	家族スポーツデー(どなたでも)	11/13	9:30~16:00(12:00~13:00は除く)	50人(先着)	一般400円、小・中学生200円(未就学児は無料)	直接会場へ
太白区 秋保体育館 ☎399・2757	ジュニアソフトテニス初級・初中級(小・中学生)	12/4~2/26(10回)	13:00~17:00	30人(先着)	7,000円	11/8 11:00~ a・b
泉区 北中山コミュニティグラウンド ☎348・2515	大人の遠足ノルディック中級(一般)	11/19	9:30~12:30	20人(先着)	1,500円	11/6 10:00~ a・b
泉区 七北田公園体育館 ☎375・9914	中高年向けストレッチ教室(45歳以上)	12/6	14:00~15:30	10人(先着)	500円	11/29 10:00~ a・b
	ベビーマッサージ教室(乳児と保護者)	12/9	10:00~11:00	8組(先着)	500円	12/2 10:00~

●各施設の催しについては、仙台市スポーツ振興事業団ホームページ(https://www.spf-sendai.jp/)もご覧ください
●スポーツ施設の利用などスポーツ全般の相談は、電話または直接スポーツナビゲーションセンターせんだい(弘進ゴムアスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)内)宮城野区宮城野2-11-6 ☎215・3233まで ※開設時間は9:00~19:00

ふれあい製品販売会
野菜やパン、菓子、陶芸品、手芸品など、障害のある方が作った製品の販売会です。
ふれあい製品フェア
●日時①11月9日(火)午前10時半~午後2時半(荒天中止) ●会場①勾当台公園市民広場 会場②勾当台公園市民広場 会場③勾当台公園市民広場 会場④勾当台公園市民広場 会場⑤勾当台公園市民広場 会場⑥勾当台公園市民広場 会場⑦勾当台公園市民広場 会場⑧勾当台公園市民広場 会場⑨勾当台公園市民広場 会場⑩勾当台公園市民広場 会場⑪勾当台公園市民広場 会場⑫勾当台公園市民広場 会場⑬勾当台公園市民広場 会場⑭勾当台公園市民広場 会場⑮勾当台公園市民広場 会場⑯勾当台公園市民広場 会場⑰勾当台公園市民広場 会場⑱勾当台公園市民広場 会場⑲勾当台公園市民広場 会場⑳勾当台公園市民広場 会場㉑勾当台公園市民広場 会場㉒勾当台公園市民広場 会場㉓勾当台公園市民広場 会場㉔勾当台公園市民広場 会場㉕勾当台公園市民広場 会場㉖勾当台公園市民広場 会場㉗勾当台公園市民広場 会場㉘勾当台公園市民広場 会場㉙勾当台公園市民広場 会場㉚勾当台公園市民広場 会場㉛勾当台公園市民広場 会場㉜勾当台公園市民広場 会場㉝勾当台公園市民広場 会場㉞勾当台公園市民広場 会場㉟勾当台公園市民広場 会場㊱勾当台公園市民広場 会場㊲勾当台公園市民広場 会場㊳勾当台公園市民広場 会場㊴勾当台公園市民広場 会場㊵勾当台公園市民広場 会場㊶勾当台公園市民広場 会場㊷勾当台公園市民広場 会場㊸勾当台公園市民広場 会場㊹勾当台公園市民広場 会場㊺勾当台公園市民広場 会場㊻勾当台公園市民広場 会場㊼勾当台公園市民広場 会場㊽勾当台公園市民広場 会場㊾勾当台公園市民広場 会場㊿勾当台公園市民広場

クス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で、直接施設も可 申・問シルバークロニカ ☎215・3170、FAX215・4140、Eメールkouryu@sendai-hw.or.jp
健康増進センターの催し
いずみ・シニアステップアップ運動教室
●日時①12月2日(木)・9日(木)②12月16日(木)・23日(木)午前9時半~10時半、11時半~午後0時半 ●内容①リズム体操などの運動 ●対象①市内にお住まいのお勤めのおおむね60歳以上の運動可能な方各26人(先着) ●費用①各510円 申①11月19日②12月3日午前9時から電話でいずみ・いきいき脳活健康教室 ●日時①12月3日②24日の毎週金曜日(全4回)午前10時~11時半 ●内容①認知機能低下予防に関する講話と運動実技など ●対象①市内にお住まいのお勤めの65歳以上の運動可能な方20人(抽選) ●費用①2040円 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11月17日(必ず)までに、直接施設も可 ※いずみも●持ち物①運動着・屋内用運動靴・外靴入れ・タオル・飲み物 申・問健康増進センター(〒981-3133 泉区泉中央2-24-1 ☎374・6661、FAX

せんだいメディアテークの催し

■展覧会「ナラティブの修復」
●日時=11月3日(祝)~令和4年1月9日(日)10:00~19:00
●内容=東日本大震災からの10年間、地域で活動してきた仙台・宮城ゆかりのアーティスト10組が制作した、ナラティブ(もの語り)をテーマとした美術作品や映像作品等を展示します ●観覧料=一般500円。高校生以下無料
◆関連イベント 上映会「いなばの白うさぎ」
●日時=11月20日(土)14:00~17:00 ●内容=仙台在住の表現者・糸井貫二氏に関連した映画を上映します ●定員=64人[先着] ●直接会場へ ●当日の展覧会チケットの半券が必要
■展示「2011.3.11大津波に襲われた沿岸集落で、かつて聞きたいつたえ むかしばなし はなし」
●期間=11月1日(月)~令和4年2月6日(日) ●内容=宮城県亘理町で昔から語り継がれてきた民話を紹介します
■バリアフリー上映「えんとこの歌 寝たきり歌人・遠藤滋」
●日時=12月3日(金)14:00~15:30、18:00~19:30 ●内容=「ケア」をテーマとしたドキュメンタリー映画のバリアフリー上映(音声解説、日本語字幕付き) ●定員=各64人[抽選] ●託児有り(6カ月以上の未就学児) 申ファクスまたはEメールに代表者の申込時の必要事項と参加者全員の氏名、参加希望時間、車いすの方・補助犬同伴の方・音声解説受信機の貸し出し希望の方はその旨、託児希望の方は、子どもの名前・年齢(月齢まで)も記入して11月12日までに 申・問せんだいメディアテーク ☎713・4483、FAX713・4482、Eメールoffice@smt.city.sendai.jp