

## 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(DS-05体験、DS-09～11、DS-アプリ02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)(8)各4,000円(2)～(5)(7)(9)(10)各3,000円(6)1,500円(11)8,000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有り  
 ●◆はAndroid端末

### (1)パソコン入門講座(パソコンを基礎から学びます)

講習番号	日時	会場
MN-01	1/11～13 10:00～13:00	せんだいメディアテーク

### (2)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	日時	会場
MB-04	1/11・12 13:30～16:30	せんだいメディアテーク

### (3)ワード講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	区分	日時	会場
SW-03	初級	1/6・7 9:45～12:45	シルバーセンター
MW-03		2/2・3 13:30～16:30	せんだいメディアテーク
SW-13	中級	2/13・14 9:45～12:45	シルバーセンター

### (4)エクセル講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	区分	日時	会場
SE-04	初級	2/9・10	シルバーセンター
SE-05		3/1・2	
SE-12	中級	2/23・24	
SE-13		3/11・12	

### (5)タブレット講座(Androidタブレットの操作)

講習番号	区分	日時	会場
◆DT-02	初級	1/7・8 12:45～15:15	台原老人福祉センター
◆ST-12	中級	1/24・25 13:15～16:15	シルバーセンター

### (6)スマホ体験講座(Androidスマホの体験操作)

講習番号	区分	日時	会場
◆MS-04体験	体験	1/13 13:30～16:30	せんだいメディアテーク
◆SS-06体験		2/4 9:45～12:45	シルバーセンター
◆DS-05体験		3/15 12:45～15:15	台原老人福祉センター

### (7)スマホ入門講座(Androidスマホの基本操作)

講習番号	区分	日時	会場
◆DS-09	初級	1/18・19	台原老人福祉センター
◆DS-10		2/9・10	
◆DS-11		3/16・17	

### (8)スマホアプリ講座(地図・LINE・決済アプリの操作)

講習番号	日時	会場
◆SS-アプリ04	1/24～26 9:45～12:45	シルバーセンター
◆DS-アプリ02	2/25～27 12:45～15:15	台原老人福祉センター

### (9)アニメ講座(パワーポイントで獅子舞アニメを作ります)

講習番号	日時	会場
MM-アニメ02	1/20 10:00～15:30	せんだいメディアテーク

### (10)シニアプログラミング講座(Scratchの基本操作)

講習番号	日時	会場
MG-03	2/2・3 10:00～13:00	せんだいメディアテーク

### (11)シニアパソコンリーダー養成講座(講座終了後、パソコンの指導者として活動できる方が対象)

講習番号	日時	会場
SR-01	3/7～9 9:45～12:45	シルバーセンター
SR-02	15～17 13:15～16:15	

### <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文字入力の可否⑨Eメール送受信実技の可否を記入して12月16日(必着)までに仙台シニアネットクラブ事務局(〒980-0821青葉区春日町6-1白鳥ビル213号☎・FAX395-7921、Eメールkouza@ssnc.or.jp(問い合わせは9:30～16:30。土・日曜日、祝日を除く))

## 仙台市健康福祉事業団の催し

### ①いきいき脳活健康教室

●日時＝1月13日～2月3日の毎週木曜日(全4回)13:30～15:00 ●内容＝認知機能低下予防のための講話と運動実技 ●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 申電話またははがき、ファクス(申込時の必要事項と年齢を記入)で12月24日までに。直接施設も可

### ②シニアステップアップ運動教室

●日時＝1月14日・21日・28日各金曜日9:45～10:45、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12月13日10:00から電話で

### ③介護講座

講座名	日時	内容等	定員
テーマ別介護講座	1/14(金) 13:30～15:30	「加齢による心身の変化と特徴」	30人(先着)
土曜介護講座	1/22(土) 13:30～15:30	「高齢者のメンタルヘルス」	50人(先着)
認知症を理解する	1/26(水) 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。テキスト代105円)	50人(先着)
知って役立つ福祉用具講座	1/31(月) 10:30～11:30	「生活を助ける福祉用具を学ぼう!」一パワースーツや生活自具など	15人(先着)

申12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希望講座名を記入)で

### ④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)	
1/17～3/7の毎週月曜日	Aコース/ 9:30	Bコース/ 11:15
1/11～3/22の毎週火曜日(1/18、2/15、3/15を除く)	Cコース/ 9:30	Dコース/ 11:15
1/12～3/16の毎週水曜日(2/16・23を除く)	Eコース/ 12:45	Fコース/ 14:30
1/14～3/11の毎週金曜日(2/11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歳以上の方各コース23人[抽選](申し込み人数が10人未満の場合は実施しません) ●費用＝各コース4,080円 申電話またははがき、ファクス(申込時の必要事項と年齢、希望コース名を記入)で12月13日(必着)までに。直接施設も可

### ⑤はつらつ運動教室

●日時＝1月～3月の月曜日13:30～、火曜日13:30～、水曜日10:00～、木曜日10:00～(各全8回。各回90分) ●内容＝運動実技、健康講話など ●対象＝市内にお住まいの運動可能な80歳以上の方16人[抽選] ●費用＝各4,080円 申電話で12月13日までに。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1-3-2①②④⑤☎215-3194、FAX215-3225③☎215-3711、FAX215-3718、Eメールsenkaigo@nifty.com)

12/18(土)	12/10・17・24 各金曜日	日時	内容等
10:00～12:00			①金曜日の猫譲渡会 ●持ち物＝キャリーケージ・記入済みの猫譲渡チェックリスト(市ホームページからダウンロード可)・賃貸住宅や集合住宅にお住まいの方にはペットの飼育が可能なことが証明できる書類 ●猫の譲渡は先着順。審査により譲渡できない場合有り ●直接会場へ
①と同じ			②アニマル猫日和譲渡会 ●持ち物や譲渡方法は等しい ●直接会場へ

猫の譲渡会  
アニマル仙台のお知らせ

## 男女共同参画推進センターのお知らせ

### ①男女共同参画推進センター市民活動用ロッカー等利用団体募集

●応募資格＝主に市内を拠点として男女共同参画推進に関する活動を行う団体 ●貸出場所/募集数＝エル・パーク仙台/87団体、エル・ソーラ仙台/28団体(いずれも抽選) ●内容＝ロッカーおよび印刷機などが使用可能な作業スペースの利用 ●利用期間＝4月上旬～令和5年3月31日(金) 申エル・パーク仙台、エル・ソーラ仙台で配布の申込書で12月20日(必着)までに

### ②男女共同参画推進センターの年間予約希望団体募集

同じ悩みを抱える人が集まり、生きづらさや体験を分かち合う会合「自助ミーティング」を定期的に開くために、エル・パーク仙台、エル・ソーラ仙台の有料の貸室の年間予約を希望する団体を募集します。

●利用期間＝4月1日(金)～令和5年3月31日(金) ●対象＝主に市内を活動拠点とし、次の全ての項目を満たす自助ミーティングを実施している団体(ア)男女共同参画に関する課題の解決につながる内容(イ)新しいメンバーの受け入れが可能(ウ)ミーティングの通年開催が可能 ●会場使用料は自己負担していただきます ●詳しくは、エル・パーク仙台、エル・ソーラ仙台で配布している募集要項をご覧くださいか、お問い合わせください 申募集要項に添付の申込書で12月20日(必着)までに

### ③離婚に悩む女性のためのミニセミナー

●日時＝12月24日(金)10:30～11:30 ●会場＝エル・ソーラ仙台 ●内容＝財産分与や親権などについて ●対象＝離婚に悩む当事者の女性12人[先着] ●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12月6日9:00から電話で(託児は12月16日までに)

### ④ゆるーり女子会「みんな違ってみんないい」

●日時＝2月17日(木)14:00～15:30 ●会場＝エル・ソーラ仙台 ●内容＝自分や相手を尊重することの大切さを、カードゲームを通して体感する座談会 ●対象＝生きづらさや働きづらさを感じている15歳以上の女性15人[先着] ●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12月6日9:00から電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で(託児は2月9日までに)。ホームページhttps://www.sendai-l.jp/からも申し込みます

申・問①エル・パーク仙台☎268・8301、エル・ソーラ仙台☎268・8041②③④エル・ソーラ仙台②③☎268・8302④☎268・8044、FAX268・8045

ペットと暮らすシルバー世代の皆さまへ  
 犬や猫の寿命も延び、高齢化が進んでいます。そのため一人暮らしの方が亡くなり、犬や猫が取り残されたという事例も増加しています。法律で、飼い主には最後まで飼わなければならない「終生飼養」の義務があります。大切なペットのために、自分に何かあったときの備え(預け先の確保など)、生活環境を守るための備え(世話や部屋の清掃を頼める人・業者を見つけておく)、適正に飼い続けるための備え(不妊去勢手術や日頃からのしつけ)を、今から

### 高次脳機能障害がある方の家族交流会

●日時＝12月24日(金)午前10時～正午 ●会場＝太白区役所5階 ●内容＝ミニ講話「自動車運転について」●対象＝高次脳機能障害がある方の家族10人(先着) 申12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

### ひきこもり地域相談会

●日時＝12月22日(水)午後2時～4時 ●会場＝泉区中央市民センター ●内容＝ひきこもりに関する個別相談 ●対象＝市内にお住まいでひきこもり状態にある方の家族6組(先着) 申12月6日午前10時から電話で仙台市ひきこもり地域支援センター☎285・3581

### 健康増進センターの催し

●日時＝1月18日～3月8日の毎週火曜日(全8回)午前9時～午後10時半、11時半～午後0時半 ●内容＝リズム体操などの運動 ●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 申12月24日午前9時から電話で

●日時＝1月18日～3月8日の毎週火曜日(全8回)午前9時～午後10時半、11時半～午後0時半 ●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方65歳以上の運動可能な方各26人(抽選) ●費用＝各4,080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希望時間、年齢を記入して12月21日(必着)までに。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 申・問健康増進センター(〒981-3133泉区中央2-24-1☎374・6661、FAX374・6664、Eメールshpc@nboho@road.ocn.ne.jp)