障害者スポーツ交流大会兼記録会

●日時＝2月11日㈷午後1時半～3時　●会場＝宮城野体育館　●内容＝フライングディスク競技の記録会　●対象＝市内にお住まいか通所・通学している13歳以上（令和3年4月1日時点）の身体・知的障害のある方50人〔抽選〕　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用紙（ホームページhttps://www.sendai-dsa.jp/からもダウンロード可）で1月17日までに　問仙台市障害者スポーツ協会☎236・8690、FAX236・8691

ふれあい製品販売会in地下鉄仙台駅「ふれ地下」

菓子や雑貨など、障害のある方が作った製品の販売会です。

●日時＝1月7日～2月4日の毎週金曜日午前10時半～午後2時半　●会場＝地下鉄仙台駅地下1階コンコース（中央1出口付近）　問障害企画課☎214・8151

仙台市小学校家庭科、中学校技術・家庭科、高等学校家庭科合同作品展

●日時＝1月29日㈯～2月2日㈬午前10時～午後6時（最終日は午後3時まで）　●会場＝せんだいメディアテーク　問教育指導課☎214・8875

学校給食フェア

学校給食や食育に関する展示

●日時＝1月17日㈪～21日㈮午前8時半～午後5時（最終日は4時まで）　●会場＝市役所本庁舎1階ロビー

給食メニューの提供

日時	1/17㈪	1/18㈫	1/19㈬	1/20㈭	1/21㈮
	11:00～（各日50食限定。無くなり次第終了）				
献立	【東京2020オリンピック・開催地東京にちなんだメニュー】深川飯、牛乳、生揚げのおろし煮、えび団子汁、みかん	【東京2020オリンピック・イタリアチームホストタウンにちなんだメニュー】米粉フォカッチャ、牛乳、鶏肉のバジル焼き、イタリアンサラダ、ミネストローネ、オレンジ	【鉄分たっぷりメニュー】麦ごはん、牛乳、豚肉とレバーのかりん揚げ、野菜炒め、凍り豆腐と小松菜のみそ汁、グレープフルーツ	【教科と関連したメニュー：2年道徳「大すきなフルーツポンチ」】チキンピラフ、牛乳、わかさぎフリッター、ふわふわ卵スープ、フルーツポンチ	【宮城県の特産物を使ったメニュー】ごはん、牛乳、さばの西京焼き、じゃがいもと油麩の煮物、うーめん汁、りんご
会場	市役所本庁舎地下食堂				

●テーマ＝毎月19日の「食育の日」に提供された献立　●費用＝1食520円

※いずれも問健康教育課☎214・8868

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
相続・遺言等行政書士相談会	1/19㈬	13:00～16:00（1人30分）	12人〔先着〕	1/10 10:00～

申電話または直接施設へ

■高砂老人福祉センター☎259・7860、FAX259・7882

催し名等	日時		定員	受付
よってけライン（医師による健康講話、軽体操）	2/15㈫	13:30～15:00	15人〔先着〕	1/6 9:30～

申電話または直接施設へ

■沖野老人福祉センター☎282・0531、FAX282・0532

催し名	日時		定員	受付
健康講話「免疫力」を高める	2/2㈬	13:30～14:30	20人〔先着〕	―

●直接会場へ

■大野田老人福祉センター☎・FAX247・1005

催し名等	日時		定員	受付
オープンセンター（施設を見学します）	1/23㈰	10:00～15:00	30人〔先着〕	1/6 9:30～

申電話または直接施設へ

のびすくの催し

■のびすく仙台☎726・6181、FAX214・5071

内容	日時	対象等	受付
「むすんでひらいて」発達障がいの子どもと親のひろば（発達が気になる子どもと保護者に広場を開放します）	1/17㈪ 10:00～15:00	発達が気になる子どもと保護者10組〔先着〕（休館日のため対象者のみの利用）	1/6 9:30～
パパとイエーイ！（手遊びや絵本の読み聞かせなど）	1/29㈯ 11:00～11:15、15:00～15:15	乳幼児と父親各5組〔先着〕	

■のびすく宮城野☎352・9813、FAX352・9812

内容	日時	対象等	受付
おもちゃ病院ドレミ開院！（壊れたおもちゃの修理）	1/15㈯ 13:30～14:00、14:00～14:30、14:30～15:00、15:00～15:30	子どもと保護者各2組〔先着〕（部品交換等は実費負担。修理できない場合有り）	1/6 9:00～
パパたいむ（凧（たこ）あげを楽しもう）	1/22㈯ 11:00～11:40	1・2歳児と父親6組〔先着〕	1/8 9:00～

■のびすく若林☎282・1516、FAX282・1609

内容	日時	対象	受付
パパといっしょなかよしタイム（絵本の読み聞かせや触れ合い遊びなど）	1/23㈰ 10:30～10:45	乳幼児と父親6組〔先着〕	1/9 9:00～
絵本とわらべうた	1/26㈬ 11:00～11:30	乳幼児と保護者10組〔先着〕	1/7 9:00～

■のびすく長町南☎399・7705、FAX399・7706

内容	日時	対象	受付
ママが主役の親子ヨガ＆ママトーク	1/14㈮ 10:30～11:30	初めて参加する7カ月～1歳の乳幼児と母親5組〔先着〕	1/7 9:30～
おうち時間が楽しくなるスマイル子育て講座（発達支援コーチによる子育て講座）	1/28㈮ 10:30～11:15	0～3歳児と母親5組〔先着〕	1/21 9:30～

■のびすく泉中央☎772・7341、FAX375・0671

内容	日時	対象	受付
おはなしの森（紙芝居の読み聞かせ）	1/25㈫ 11:00～11:20	乳幼児と保護者6組〔先着〕	1/6 10:00～
子育て支援活動見本市（ステージ発表等）	1/27㈭ 13:30～15:30	どなたでも80人〔先着〕	

※いずれも申・問電話または直接施設へ

女子会ティータイム

●日時＝2月4日㈮午前10時～午後2時　●会場＝福祉プラザ　●内容＝視覚障害のある女性のための茶話会　●対象＝市内にお住まいの視覚障害のある女性15人〔抽選〕　申電話で1月31日までに仙台市視覚障害者福祉協会☎213・5811

知的障害のある方のフラワーアレンジメント教室

●日時＝2月26日㈯午前9時半～10時半、11時～正午　●会場＝福祉プラザ　●対象＝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＝各1600円　申電話またはファクス（申込時の必要事項を記入）で2月10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

はじめての認知症と健康な排せつについて

●日時＝2月11日㈷午前10時半～正午　●会場＝若林障害者福祉センター　●内容＝認知症予防と排せつについての講話　●対象＝市内にお住まいの障害のある方とその家族など15人〔抽選〕。付き添い可　申市役所本庁舎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で2月4日（必着）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

母子家庭相談支援センターの催し

①シングルマザーのための転職サポートセミナー

日時	(ア) 2/3㈭	(イ) 2/17㈭
	9:30～11:30	
催し名	そろそろ転職？応募のタイミングと求人の探し方	中途採用は交渉が大事！わたしの希望を伝える
定員	各10人〔先着〕	

②社労士セミナー＆社労士相談

日時	(ウ) 2/10㈭	(エ)
	9:30～11:30	12:45～15:55（1人40分）
内容	女性の社会保険労務士によるセミナー「コロナ禍（か）だからこそ知って欲しい！シングルマザーを守る社会保険」	女性の社会保険労務士による個別相談
定員	12人〔先着〕	4人〔先着〕

※いずれも●会場＝エル・ソーラ仙台　●対象＝市内にお住まいの母子家庭の母、寡婦の方および離婚を考えている子育て中の女性　●託児有り（①②㈵6カ月～小学1年生。①㈵1月26日㈬2月9日②2月2日までに要申し込み）　申1月6日午前9時から電話で母子家庭相談支援センター☎212・4322

健康増進センターの催し

◆筋肉を保つ！　増やす！　フレイル予防は食事から

●日時＝1月29日㈯10:00～11:30　●内容＝フレイルとその予防のための食事についての講話　●対象＝市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方20人〔先着〕　●費用＝510円　申1月8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を記入）で。直接施設も可

◆お手軽とる塩チェック

●日時＝2月5日㈯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　●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1月8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年齢を記入）で。直接施設も可

◆いずみ・いきいき脳活健幸教室

●日時＝2月18日～3月11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運動可能な65歳以上の方20人〔抽選〕　●費用＝2,040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2月2日（必着）までに。直接施設も可

◆糖尿病予防のイロハ―無理なく続ける食事と運動

日時	内容	対象
2/19㈯ 10:00～11:30	食生活編（糖尿病が及ぼす健康への影響や予防のこつに関する保健・栄養講話）	市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方 各20人〔先着〕
2/26㈯ 10:00～11:30	運動編（自宅や職場などでできる予防のための筋力トレーニングや有酸素運動の紹介・体験）	

●費用＝各510円　申1月15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

※いずれも申・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）

仙台市健康福祉事業団の催し

①シニアステップアップ運動教室

●日時＝2月4日・18日・25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25人〔先着〕　●費用＝各500円　申1月18日10:00から電話で

②介護講座

講座名	日時	内容	定員
介護1日講座	2/8㈫ 10:30～14:30	「認知症を正しく理解し、自分らしく暮らす」「認知機能低下予防は、いきいき健幸（けんこう）生活から」	50人〔先着〕
知って役立つ福祉用具講座	2/14㈪ 10:30～11:30	「排泄ケアに関する福祉用具を学ぼう！」ーポータブルトイレ・災害時にも使える用品など	15人〔先着〕
働く方の介護入門講座	2/19㈯ 10:00～12:00	「遠距離介護とITの活用」	30人〔先着〕
認知症パートナー講座	2/24㈭ 13:30～16:10	「認知症の人と一緒になって行動できる理想のパートナーとは？」	25人〔先着〕

申1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運動支援者のための「脳の健康づくり」研修会

●日時＝2月10日㈭10:00～11:30　●内容＝認知機能低下予防のための栄養講話など　●対象＝市内で介護予防に取り組む人たちの支援をしている方30人〔抽選〕　●費用＝500円　申電話またははがき、ファクス（申込時の必要事項を記入）で1月31日までに

④いきいき脳活健幸教室

●日時＝2月17日～3月10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2月4日までに

※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1-3-2①③④☎215・3194、FAX215・3225②☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com）