高等学校開放講座

申往復はがきに申込時の必要事項と参加希望講座名、年齢も記入して7月15日（必着）までに申・問①仙台工業高等学校（〒983―8543宮城野区東宮城野3―1 ☎237・5341）②仙台高等学校（〒981―8502青葉区国見6―52―1 ☎271・4471）

日時	7/30(土)・31(日)（全2回）9:30～12:30	7/30(土) 9:00～16:00
	②仙台高等学校	①仙台工業高等学校
講座名等	●着物はさみ・接ぎ剤等。詳しくはお問い合わせください ●費用＝1500円	●●持ち物＝自分でパーカーを作ろう 費用＝300円
	熱中症対策	手作りのあるお財布
	環境にやさしい再生紙で作るエコ雑貨	
対象	市内にお住まいか通勤・通学している小学5年生以上の方20人〔抽選〕（小学生は保護者同伴）	市内にお住まいか通学している小学5・6年生と保護者5組10人〔抽選〕

仙台青陵中等教育学校説明会（小学5年生対象）

●日時＝8月27日(土)午前9時半～、午後1時半～ ●会場＝仙台青陵中等教育学校 ●内容＝学校紹介、入学者選抜の概要説明、部活動等見学 ●対象＝市内に住まいの小学5年生の児童と保護者各200組〔抽選〕 ●詳しくはホームページhttps://www.sendai-c.ed.jp/~seiryo/をご覧いただくか、お問い合わせください 申往復はがきに保護者の申込時の必要事項と児童の氏名（児童と保護者は各1人まで）、児童の小学校名、参加希望時間を記入して8月4日までに仙台青陵中等教育学校（〒989―3201青葉区国見ケ丘7―144 ☎303・5551）

パラスポ仙台

パラリンピックの競技種目の体験や、体力測定を行うパラスポ仙台を開催します。

日時	②8/28(日) 13:30～15:00	①8/21(日) 10:30～15:00
内容	陸上（トラック種目）	車いすフェンシング・ボッチャ・体力測定
対象	身体障害のある方各20人〔いずれも抽選〕	

●会場＝①宮城野体育館②弘進ゴム アスリートパーク仙台（仙台市陸上競技場） 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8月5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

せんだいメディアテークの催し

鷲田清一（わしだきよかず）とともに考えるパートナー 2 ドートクのじかん 3じかんめ

●日時＝7月30日(土)午後2時～4時 ●内容＝館長・鷲田清一がゲストの文化人類学者・松村圭一郎氏と「公平」をテーマに対話します ●定員＝120人〔先着〕 ●手話通訳・要約筆記有り ●直接会場へ

3・11 大津波に襲われた沿岸集落で、かつて聞いた いいつたえ、むかしばなし、はなし

●期間＝7月1日(金)～31日(日) ●内容＝宮城県山元町で昔から語り継がれてきた民話をパネル等で紹介します ※いずれも問せんだいメディアテーク☎713・4483

仙台市健康福祉事業団の催し

①介護講座

講座名	介護1日講座「らくらく介助の基本」	認知症パートナー講座
日時	8/5(金) 10:00～15:00	8/24(水) 13:30～16:10
内容等	「移動の介助―寝返り・起き上がり・立ち上がり」、「移乗の介助―ベッドから車いすへ・車いすから車いすで動きやすい服装」	「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？」（意見交換も行います）
定員	25人〔先着〕	24人〔先着〕

申7月6日午前9時から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講座名を記入）で

②シニアステップアップ運動教室

●日時＝8月5日・19日・26日各金曜日午前10時～11時、11時半～午後0時半 ●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510円 申7月19日午前10時から電話で ※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①☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com②☎215・3194

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	7/13(水)	13:00～16:00（1人30分）	12人〔先着〕	7/7 10:00～

申電話で仙台ライフサポート☎090・1494・8106

■高砂老人福祉センター☎259・7860、FAX259・7882

催し名等	日時		定員	受付
①スマートフォン教室	7/14(木)	13:30～15:00	15人〔先着〕	7/6 9:30～
②こころとからだを癒すリラックスヨガ（初心者向け）	9/6・27、10/4・18 各火曜日	13:30～14:30	各15人〔抽選〕	8/16 17:00までに

●持ち物＝②タオル・飲み物 申電話または直接施設へ

■大野田老人福祉センター☎・FAX247・1005

催し名	日時		定員	受付
①グラスアート教室	7/21(木)	10:00～11:30	10人〔先着〕	7/6 9:30～
②5歳若返る歩き方実践講座	7/26(火)	13:00～14:00	30人〔先着〕	7/6 9:30～

●内容＝①接着剤付きの鉛のリード線とカラーフィルムを1枚のガラスに貼って作品を作ります②正しい歩き方を学びます ●費用＝①1,500円 申電話または直接施設へ

せんだい豊齢学園公開講座

日時	②8/3(水)	①7/25(月)
	13:30～15:00	
内容	「だれかに話したくなる仙台七夕のあれコレ」（仙台七夕の歴史や、七つ飾りの変遷などを学びます）	「宮城の地名（地名から、地域の歴史などを学びます）
対象	市内にお住まいか通勤している50歳以上の方①30人②50人〔いずれも先着〕	

●会場＝シルバーセンター ●費用＝各500円 申①7月6日②7月7日午前10時から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内容、年齢を記入）でせんだい豊齢学園事務局（シルバーセンター内）☎215・3129、FAX215・4140、Eメールikigai@sendai-hw.or.jp

シルバー創作展

●日時＝7月23日(土)～28日(木)午前9時半～午後4時半（最終日は午後2時まで） ●会場＝シルバーセンター ●内容＝絵画や書、写真、工芸などシニアの美術作品の展示 問シルバーセンター☎215・3170

地域でつながる健幸（けんこう）づくりフェアin卸町

血圧測定や体力測定、健康相談のほか、簡単なストレッチや体操等を行います。

●日時＝7月15日(金)午前10時～午後3時 ●会場＝イオンスタイル仙台卸町（若林区卸町1―1―1） ●直接会場へ 問仙台市健康福祉事業団☎215・3170

障害者健康指導教室「フレイルを予防しよう！」

●日時＝7月23日(土)午前10時半～正午 ●会場＝若林障害者福祉センター ●対象＝市内にお住まいの障害のある方・難病の方15人〔抽選〕 ●持ち物＝飲み物・筆記用具 申市役所本庁舎1階市民のへや、仙台市障害者福祉協会等で配布する申込用紙で7月15日までに。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

障害理解サポーター（ココロン・サポーター）養成研修

●日時＝7月14日(木)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 ●対象＝市内にお住まいか通勤・通学している方 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7月13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

シニアいきいきまつり 競技種目交流大会参加者募集

開催期日	種目	申込期限
9/10(土)	ゲートボール	8/16（必着）
9/16(金)	☆グラウンド・ゴルフ	
9/17(土)	☆弓道	
9/27(火)	☆ペタンク（予備日9/30(金)）	
10/1(土)	サッカー（フットサル）	9/16（必着）
10/8(土)	☆テニス（予備日10/22(土)）	
10/15(土)	☆ソフトバレーボール	
10/16(日)	☆囲碁	
10/22(土)	☆卓球（プラスチック製ラージボール）、☆社交ダンス（ダンススポーツ）	
10/23(日)	☆剣道、☆ソフトテニス、☆健康マージャン	
10/30(日)	なぎなた	
11/3(祝)	☆バウンドテニス	10/17（必着）
11/6(日)	パークゴルフ	
11/26(土)	☆太極拳	

●☆印の競技は、第35回全国健康福祉祭（ねんりんピック愛顔（えがお）のえひめ2023）の仙台市派遣選手選考会を兼ねています ●参加資格や申し込み方法など詳しくは、市役所本庁舎1階市民のへや、区役所総合案内、シルバーセンター等で配布する応募要領または市ホームページをご覧ください

問仙台市高齢者生きがい健康祭実行委員会事務局（シルバーセンター内）☎215・3170

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＝①7月21日②7月28日③8月4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のおおむね60歳以上の運動可能な方各28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8日③7月22日9:00から電話で

◆はじめよう減塩チャレンジ！―私の食塩量はどれくらい？

●日時＝7月23日(土)10:00～11:30 ●内容＝尿検査によるおおよその食塩推定摂取量測定と減塩に関する講話（測定結果は後日郵送） ●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＝1,010円 ●持ち物＝筆記用具 申7月6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

◆しっかり動いてしっかり食べる！―筋肉を保つフレイル予防

●日時＝①7月30日(土)②8月6日(土)10:00～11:30 ●内容＝①食生活編（タンパク質の取り方のこつについての講話）②運動編（自宅でできる運動についての講話と実技） ●対象＝市内にお住まいか通勤、通学している40歳以上の方各20人〔先着〕 ●費用＝各510円 ●持ち物＝筆記用具 申7月9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

◆いずみ・いきいき脳活健幸（けんこう）教室

●日時＝8月26日～9月16日の毎週金曜日（全4回）10:00～11:30 ●内容＝認知機能低下予防のための栄養・運動・睡眠等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12日（必着）までに。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）