

ふれあい製品販売会in地下鉄仙台駅「ふれ地下」

野菜やパンなど、障害のある方が作った製品の販売会です。  
●日時 10月7日、11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) ●障害企画課 ☎214・8151

小児慢性特定疾病医療講演会

●日時 11月5日(土)午後2時～4時半 ●内容 小児慢性疾患と成人移行支援―宮城県立こども病院における取り組み―と題した講演(オンライン開催)  
●定員 70人(先着) ●申10月6日午前10時からホームページ <https://www.ped.med.tohoku.ac.jp/syousap/> ● 問 小慢 273・6008、ぼーとせんたー ☎214・8189

ひきこもり地域相談会

●日時 10月19日(水)午後2時～4時 ●会場 山田市民センター  
●内容 ひきこもりについての個別相談 ●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10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

高次脳機能障害「家族のための交流会」

●日時 10月28日(金)午前10時～正午 ●会場 障害者総合支援センター ●内容 普段の生活での苦労や悩みなどを自由に話しながら、家族同士で交流します ●対象 高次脳機能障害がある方の家族10人(先着) ●申10月6日午前9時から電話で障害者総合支援センター ☎71・6511

障害者健康指導教室「メンタルトレーニング」

●日時 10月29日(土)午前10時半～11時半 ●会場 太白障害者福祉センター ●対象 市内にお住まいの障害のある方・難病の方15人(抽選) ●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配布する申込用紙で10月24日までに、電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)での申し込みも可 ● 問 仙台市障害者福祉協会 ☎266・0294、FAX 266・0292

ココロン・カフェ

●日時 10月29日(土)午後3時～4時半 ●会場 エル・パーク仙台 ●内容 「障害のある人もない人もお互いに理解し合うためのコミュニケーション」を

ひきこもりや障害のある方の家族向け学習会・相談

ファイナンシャルプランナーによる、将来の生活設計等に関する学習会と個別相談を実施します。

日時	内容	会場	対象
① 10/27(木) 14:00～16:00	学習会	障害者総合支援センター	市内にお住まいで、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族 ①20人②各8組(いずれも先着)
② 11/4(金)・11/13(金) 13:00～17:00	個別相談		

●申10月6日午前9時から電話でNPO法人障がい者の暮らしとお金の相談室 ☎090・3502・8333 ● 問 障害者支援課 ☎214・8165

ひきこもり家族教室

日時	内容	会場
11/24(木) 13:30～15:50	若者の自立に向けた支援機関の職員による講話	福祉プラザ
11/18(金) 13:30～15:50	心理士による講話、家族の体験談	福祉プラザ
11/9(水) 13:30～15:50	精神科医による講話	福祉プラザ

●対象 市内にお住まいで、おむね35歳以下のひきこもり状態にある方の家族30人(抽選) ●申電話で10月28日までに精神保健福祉総合センター ☎265・2191

精神科デイケア「リワーク準備コース」説明会

●日時 10月25日(火)午後1時半～2時半 ●会場 精神保健福祉総合センター ●対象 精神科等でうつ病の通院治療を受けている休職中の方と家族10人(先着) ●申10月6日午前10時から電話で精神保健福祉総合センター ☎265・2305

泉社会福祉センター無料相談会

●日時 10月19日(水)午前9時半～11時半(1人30分程度) ●内容 行政書士による遺産相続遺言書等の個別相談 ●申10月6日午前9時から電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で泉社会福祉センター ☎372・7848、FAX 372・8969

難病医療講演会・相談会

●日時 11月12日(土)午後1時半～3時半 ●会場 日立システムズホール仙台 ●内容 後継難病帯骨化症治療に関する医療講演会と相談会 ●定員 30人(先着) ●申10月6日午前10時から電話またはファクス(申込時の必要事項を記入)で後継難病帯骨化症友の会事務局 ☎234・9178 ● 問 障害者総合支援センター ☎725・7853

テーマに話し合います ●定員 50人(先着) ●託児(未就学児)・手話通訳・点字資料等の配慮が必要な場合は、10月13日までにご連絡ください ●申10月6日午前9時から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項を記入)で ●申・問 障害企画課 ☎214・8163、FAX 223・3573、Eメール fukuo5330@city.sendai.jp

成年後見セミナー

●日時 11月19日(土)午後1時半～4時 ●会場 福祉プラザ ●定員 200人(先着) ●申 市役所本庁舎1階市民のへや等で配布する申込書(ホームページ <http://www.shakyo-sendai.or.jp/>からもダウンロード可)で10月12日午前9時から ● 問 仙台市社会福祉協議会 ☎217・1610

認知症介護セミナー オンデマンド配信

●期間 11月16日(水)令和5年1月31日(火) ●内容 「認知症ケアにおける薬物療法の位置付け」と題した講演など ●詳しくはホームページ <https://www.dcnr.gr.jp/>をご覧ください ●申 Eメール(件名に「セミナー申し込み」と記入)に氏名と電話番号を記入して認知症介護研究・研修仙台センター ●申・問

11月は介護予防月間です めげそう! アクティブシニア のぼそう! 健康寿命

◆オープニングイベント―元気力アップフェスティバル

日時	催し名等	対象
10/29(土) 10:00～15:00	①健康相談、栄養相談、物忘れ相談、各種測定、運動機能チェックなど	—
10/29(土) 10:00～11:00	②シニアのためのビューティーセミナー	60歳以上の方20人(先着)
10/29(土) 10:00～11:30	③講演「認知症の人とともに希望を持って暮らし続けられるハッピーな地域づくりをめざして」	120人(先着)
11/6(日) 10:30～11:30	④膝痛・腰痛予防! 健康いきいき運動教室	60歳以上の方15人(先着)
11/6(日) 13:30～14:30	⑤講演「聴いて、かだつて、今日も元気!!」(人との会話を通じた健康づくりについて)	120人(先着)
11/6(日) 13:30～15:00	⑥理学療法士によるフレイル予防講座	15人(先着)
11/6(日) 13:30～15:00	⑦健康マージャン入門講座	マージャン未経験の方28人(先着)

●会場—シルバーセンター ●①直接会場へ ●②～⑦の申10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催し名②④は年齢も記入)で ●申・問 シルバーセンター ☎215・3170、FAX 215・4140、Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp

健康増進センターの催し

①あらためて知る! 高血圧予防の運動と食事のコツ

日時	内容	対象
10/29(土) 10:00～11:30	食生活編	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)
11/5(土) 11:30	運動編	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)

●費用—各510円

②健康増進センター運動体験会

日時	内容	対象
11/26(土) 10:00～12:00、13:00～15:00	アマシン体験(施設利用開放)	16歳以上の方各30人
11/26(土) 12:00～13:00	イシニアステップアップ体験(リズム体操や筋力トレーニング等)	イ各20人(いずれも先着)

③健康づくり講演会「お口の健康管理のこつの話―歯周病と生活習慣病」

●日時—11月26日(土)10:30～12:00 ●内容—歯や口の健康と生活習慣病の関係性や毎日のケアのこつについての講演 ●対象—市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方30人(先着)

●申①10月8日③10月21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①は参加希望日も記入)で②10月21日10:00から電話で。いずれも直接施設も可 ●申・問 健康増進センター ☎374・6661、FAX 374・6664、Eメール shpc-oubo@road.ocn.ne.jp

65歳以上の方は、対象施設の観覧料等が無料または半額になります

市内にお住まいで65歳以上であることを証明する書類(健康保険被保険者証や介護保険被保険者証など)を提示すると、観覧料等が無料または半額になります(イベント・特別展などは有料の場合有り)。

「東北文化の日」はミュージアム施設へ

10月29日(土)・30日(日)の東北文化の日から約1カ月間、ミュージアム施設の無料開放や関連事業を行います(無料開放期間や関連事業等は施設により異なります)。

※いずれも◆対象施設—仙台文学館、野草園、秋保大滝植物園、八木山動物公園フジサキの杜、天文台、歴史民俗資料館、地底の森ミュージアム、縄文の森広場、スリーエム仙台市科学館、太白山自然観察の森(通年無料)、水道記念館(通年無料) ☎393・2188、仙台市電保存館(通年無料) ☎712・8312

※詳しくは各施設へお問い合わせください

お出かけ情報 施設からのお知らせ

- 催しは、10月6日からの内容を掲載しています
- 料金の記載の無いものは無料(入館料が必要な施設あり)
- 申し込み方法の記載の無い催しは直接会場へ

歴ネットクイズラリー

対象となる文化施設でクイズに答えてスタンプを集めましょう。集めたスタンプの個数(4個または7個以上)に応じてグッズを差し上げます。  
●期間—10月8日(土)～令和5年1月29日(日) ●スタンプ台紙は各施設にあります

対象施設	仙台文学館、歴史民俗資料館、地底の森ミュージアム、縄文の森広場、瑞鳳殿、仙台城見聞館、史跡陸奥国分寺・尼寺跡ガイダンス施設、戦災復興記念館(12月1日以降)
------	--

● 問 歴ネット事務局(博物館内) ☎225・3074

秋保ビジターセンター 〒982-0244 太白区秋保町馬場字本小屋16-1 ☎399・2324、FAX 399・6814

日時	催し名等	定員	費用	受付
10/15(土) 9:30～14:30	自然歩道観察会—紅葉を楽しむ	10人(先着)	—	10/6 10:00～
10/22(土) 10:00～14:30	里山で染め物を楽しもう!	10人(先着)	500円	10/12 10:00～
11/5(土) 10:00～14:30	たこ作り&焼き芋作り ●対象—4歳以上の子どもと保護者	15人(先着)	500円	10/27 10:00～

● 申 電話で