

宮城野区文化センターの催し

冬の親子ステージ探検隊
●日時 11月9日(祝)午後1時～4時
●内容 劇場の舞台裏の見学、体を使ったパフォーマンス体験等 ●対象 小学生、高校生と保護者15組(先着)
●費用 1組500円(保険料含む)
●申込 12月6日午前10時から電話またはファクス(代表者の申込時必要事項と参加者全員の氏名を記入)で。直接窓口も可
●申し込み 落語体験ワークショップ & 落語会

日時	内容	対象	講師・出演
1/21(出) 15:00～16:00	①こども落語体験 ②落語会	小学生以上の子どもと保護者20組(先着)	桂歌助ほか

●対象 市内にお住まいの方
●予約制 ●開催日時、会場、教室ごとの実施内容などの詳細は各事業所にお問い合わせください
●問い合わせ 問まちなデジタル推進課
☎214・1248

障害のある方のスポーツ教室(スキー教室)

●日時 11月15日(日)午前10時～正午
●会場 みやぎ蔵王えぼしスキー場(刈田郡蔵王町遠刈田温泉)
●内容 1.スキー体験 2.対象 市内にお住まいの障害のある方(身体障害のある方は立位が取れる方) 5人(抽選) 3.持ち物 スキー用具一式 4.リフト代等は実費 5.申込 申込はファクス、Eメール(申込時必要事項と年齢を記入)で12月10日までに仙台市障害者スポーツ協会 ☎236・8690、FAX 236・8691、Eメール info@sendai-dsai.jp

身体障害者レクリエーション教室

●日時 12月21日(水)午前9時～午後4時半
●内容 1.南三陸さん商店街の散策や南三陸31メモリアルの見学等 2.対象 市内にお住まいの身体障害のある方と介助人など60人(抽選) 3.昼食代は実費 4.集合 解散 福祉プラザ 5.持ち物 飲み物・筆記用具 6.申込 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書で12月12日(必着)までに。電話での申し込みも可
●問い合わせ 問 仙台市障害者福祉協会 ☎266・0294、FAX 266・0292

12月のお知らせ

時から電話またはEメールでも受け付けます
※いずれも申・問宮城野区文化センター ☎257・1213、FAX 352・6221、Eメール miyab-un-ticket@hm-sendai.jp

スマートフォン教室

事業者等	所要時間	予約受付・問い合わせ	予約時間
NTTドコモ	60分	問	9:00～20:00
ソフトバンク	45分または60分	問	11:00～17:00
楽天モバイル(相談会形式)	60分	問	10:00～19:00

●対象 市内にお住まいの方
●予約制 ●開催日時、会場、教室ごとの実施内容などの詳細は各事業所にお問い合わせください
●問い合わせ 問まちなデジタル推進課
☎214・1248

杉村惇(じゅん) 絵画作品展

仙台市名誉市民の杉村惇氏の絵画を展示します。

12月のお知らせ

●期間 12月17日(出)～27日(火)
●会場 仙台文学館 ●12月18日(日)・21日(水)午後2時～2時半に、ご子息の杉村豊氏による展示解説有り 問文化振興課 ☎214・6137

泉社会福祉センター無料相談会

●日時 12月21日(水)午前9時～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12月6日午前9時から電話またはファクス(申込時必要事項を記入)で泉社会福祉センター ☎372・7848、FAX 372・8969

ひきこもりや障害のある方の家族向け学習会・相談

●対象 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 ①各20人 ②各8組(いずれも先着) 申12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 ☎214・1248

室 6937・7267 障害者支援課 ☎214・8165

ひきこもり地域相談会

●日時 12月21日(水)午後2時～4時
●会場 沖野市民センター
●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

シングルマザーのための就業支援セミナー「どうする?転職活動」

●日時 11月26日(木)午前9時～11時半
●会場 エル・ソニー仙台
●内容 子育てとの両立がしやすい仕事の探し方などを学びます ●対象 母子家庭の母、寡婦の方および現在離婚を考えている子育て中の女性10人(先着) ●託児有り(6カ月から小学1年生) 1月18日までに要申し込み 申12月7日午前9時から電話で母子家庭相談支援センター ☎212・4322

女子のためのほっとスペース

●日時 12月10日(出)午後1時～5時
●会場 エル・パーク仙台
●内容 日頃の不安などを気軽に話せる場です。さまざま

な分野の女性相談員に相談できるほか、小物作り体験や生理用品等の無料配布コーナー(数量限定)などもあります ●対象 女性(子ども連れも可) ●直接会場へ 問エル・ソニー仙台 ☎268・8302

高次脳機能障害「家族のための交流会」

●日時 12月23日(金)午前10時～正午
●会場 太白区役所4階
●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

ココロ・カフェ

●日時 11月22日(日)午後2時～4時
●会場 エル・パーク仙台
●内容 「障害を「理解する」って何だろう?」を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、12月28日までにご連絡ください 申12月6日午前9時から電話またはファクス、Eメール(申込時必要事項を記入)で 申・問障害者映画課 ☎214・8163、FAX 236・3573、Eメール tuk005330@city.sendai.jp

シニアのためのIT講座2023

市内にお住まいかお勤めの60歳以上の方が対象です
●定員 各12人(いずれも抽選) ●費用 (1)(2)(3)(8)各4,000円(4)(7)(10)各3,000円(5)(6)(7)(9)各1,500円

(1)パソコン超初心者講座(キーボード入力から始めます)

講習番号	日時	会場
SP-02	1/5～7 9:45～12:45	シルバーセンター

(2)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
SN-05	1/11～13 9:45～12:45	シルバーセンター

(3)インターネット講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時	会場
SI-04	1/19～21 9:45～12:45	シルバーセンター

(4)アニメ講座(アニメを作りYouTubeにアップします)

講習番号	日時	会場
SM-アニメ04	3/10・11 9:45～12:45	シルバーセンター

(5)プログラミング講座(Scratch体験)

講習番号	区分	日時	会場
SG-02	体験	1/7 13:15～16:15	シルバーセンター

(6)スマホLINEスタンプ講座(LINEスタンプを自作します)

講習番号	日時	会場
SS-06LINEスタンプ	1/5 9:45～12:45	シルバーセンター

(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-03	①体験	1/12 12:45～15:15	台原老人福祉センター
DS-09	②初級	1/19・20	台原老人福祉センター

(8)スマホアプリ講座(カメラ・地図・LINE等の操作)

講習番号	日時	会場
DS-アプリ01	2/21～23 12:45～15:15	台原老人福祉センター

(9)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	3/6～8 9:45～12:45	シルバーセンター
SR-02	15～17 13:15～16:15	シルバーセンター

(10)エクセル初級講座(文字入力ができる方が対象)

講習番号	日時	会場
SE-04	1/11・12 13:15～16:15	シルバーセンター

<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)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 ☎・FAX745・5871、Eメールkouza@ssnc.or.jp(問い合わせは10:00～16:00。土・日曜日、祝休日を除く))

仙台市健康福祉事業団の催し

①シニア元気あっぷ運動教室

期間(各全8回)	コース名/開始時刻(各60分)	
1/16～3/6の毎週月曜日	Aコース/9:30	Bコース/11:15
1/10～3/14の毎週火曜日(1/17、2/21を除く)	Cコース/9:30	Dコース/11:15
1/11～3/8の毎週水曜日(2/22を除く)	Eコース/12:45	Fコース/14:30
1/13～3/10の毎週金曜日(2/10を除く)	Gコース/13:15	Hコース/15:00

●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25人[抽選](申し込みが10人未満の場合は実施しません) ●費用 各4,080円 申電話またははがき、ファクス(申込時必要事項と希望コース名、年齢を記入)で12月12日(必着)までに。直接施設も可

②いきいき脳活健康教室

●日時 1月12日～2月2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(申込時必要事項と年齢を記入)で12月12日までに。直接施設も可

③シニアステップアップ運動教室

●日時 1月13日・20日・27日各金曜日10:00～11:00、11:30～12:30
●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おおむね60歳以上の運動可能な方各25人[先着] ●費用 各510円 申12月20日10:00から電話で

④介護講座

日時	講座名等	定員
1/20(金) 13:30～15:30	テーマ別介護講座「介護に役立つ感染予防の知識」	30人(先着)
1/24(火) 10:00～14:30	認知症を理解する「認知症に関する医学知識」「認知症の人の接し方と本人・家族の支援」 ●費用=105円	50人(先着)
1/27(金) 10:30～11:30	知って役立つ福祉用具講座「さまざまな生活自動具を見て・知って・体験しよう」	15人(先着)
1/28(土) 10:00～12:00	土曜介護講座「家庭での排泄援助の基本」	30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(申込時必要事項と希望講座名を記入)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(〒980-0013青葉区花京院1-3-2 ①～③ ☎215・3194、FAX215・3225 ④ ☎215・3711、FAX215・3718、Eメールsenkaigo@nifty.com)