

スマートフォン教室

スマートフォン操作に慣れていない高齢者の方等を対象に、習熟度に合わせた教室を開催します。

事業等	所要時間	予約受付・問い合わせ	受付時間
楽天モバイル(相談会形式)	60分	0120-977-033 ※実施店舗の案内のみ。予約は直接実施店舗へ	10:00~19:00
ソフトバンク	45分または60分	0120-977-033 ※実施店舗の案内のみ。予約は直接実施店舗へ	11:00~19:00
KDDI (au)	約60分	0120-977-033 ※実施店舗の案内のみ。予約は直接実施店舗へ	9:00~20:00
NTTドコモ	60分	0120-609-111	9:00~20:00

●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詳しくは各事業者にお問い合わせください
●問まのデジタル推進課 ☎214・1248

仙台青陵中等教育学校説明会(小学6年生対象)

●日時 7月15日(出)午前9時~午後1時
●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、模

にっこにこ赤ちゃん・えほんのひろば「赤ちゃんのためのわらべうた」

●日時 7月9日(出)午前10時半~11時、11時半~正午
●会場 せんだいメディアテーク
●対象 0歳児と保護者または妊娠中の方とその家族各15組(先着) 申6月9日午前9時半から電話または直接市民図書館へ
●問 市民図書館 ☎261・1585

ワーク・ライフ・バランスセミナー「男性育休は成長戦略のカギ」

●日時 7/12(水) 14:30~15:30
●会場 地元企業の事例紹介
●対象 企業等の経営者、管理職、人事・労務担当者など
●オンラインによる開催 申ホームページ <https://www.senda.jp/>で7月11日までに問
●ソニーラ仙台 ☎268・8044

女子のためのほっとスペース

●日時 6月30日(金)午前10時~午後2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

6月のお知らせ

擬授業(ことばと論理、数楽タイム、オールイングリッシュタイム)、部活動等見学 ●対象 市内にお住まいの小学6年生の児童と保護者各20組程度(抽選)
●模擬授業の内容等詳しくはホームページ <https://www.sendai-c.ed.jp/~seiryo/>をご覧ください
●申往復はがきには保護者の申込時の必要事項と児童の氏名(児童・保護者各1人まで)、小学校名、参加希望時間、参加希望模擬授業を第2希望まで記入して6月30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)

学都仙台コンソーシアムサテライトキャンパス公開講座

実施機関	日時	講座名	定員
東北文化学園大学	③7/22(出) 10:30~12:00	脚「第2の心臓」-むくみと運動の関係	各10人【先着】
東北医科薬科大学	②7/22(出) 13:30~15:00	心臓病のリハビリテーションを指して健康寿命の延伸	各10人【先着】
	①7/8(出) 10:30~12:00	経験から考えるこれからの感染症との付き合い方 ①本当に恐ろしいのは何か	各10人【先着】

●会場 市民活動サポートセンター 申6月6日午前9時からファクスまたはEメール(件名

6月のお知らせ

に「公開講座申し込み」と記入)に申込時の必要事項を記入して①東北医科薬科大学学務部 教務課 ☎234・4181、FAX 275・2013、Eメール kkyoumu@tohoku-npu.ac.jp ②東北医科薬科大学医学部事務部教務課 ☎290・8850、FAX 290・8860、Eメール f-jgakubu-kyoumu@tohoku-npu.ac.jp ③東北文化学園大学地域連携センター ☎233・3451、FAX 233・6298、Eメール liaison@office.tbg.ac.jp

ひとり親家庭等就業支援講習会「パソコン講習会エクスセル2019日曜コース」

●日時 7月30日~11月5日の毎週日曜日(全14回。8月13日を除く) 午前9時~午後5時
●会場 宮城県母子・父子福祉センター(宮城野区安養寺3-7-3) ●対象 市内にお住まいのひとり親家庭の母や父または寡婦の方7人程度(「選考」)
●費用 1万6千円程度 ●託児有り(3歳~小学3年生。要申し込み) 申はがきまたはファクスに申込時の必要事項と託児希望の方は子どもの年齢を記入して7月3日(必着)までに宮城県母子福祉連合会(〒983-0832宮城野区安養寺3-7-3 ☎FAX 256・6512) 問 ことも支援給付課 ☎214・8180

6月のお知らせ

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 ①6月15日・22日 ②6月29日、7月6日 各木曜日9:30~10:30、11:30~12:30 ●内容 リズム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35人【先着】 ●費用 各510円 申①6月9日 ②6月23日9:00から電話で
■いずみ・いきいき健康セミナー
●日時 7月7日~28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65歳以上の運動可能な方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6月22日(必着)までに。直接施設も可
■レッツ! 減量チャレンジ-忙しさに負けない運動と食事のヒント
●日時 7月8日(出) 10:00~15:00 ●内容 体脂肪量や筋肉量の測定結果から、体重の減量につながる運動や食事について学びます ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している30歳~60歳の方20人【先着】 ●費用 1,020円 ●3カ月後にフォローアップ講座有り 申6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
申・問健康増進センター(〒981-3133泉区泉中央2-24-1 ☎374・6661、FAX 374・6664、Eメール shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)

宮城社会福祉センターの催し

■ダンス教室
●日時 6月16日~7月7日の毎週金曜日(全4回) 午後1時半~3時半 ●定員 20人程度(先着)
おたがいさまの子育てサロン親子で遊ぼう!
●日時 6月22日(水)午前10時~11時半 ●内容 親子で紙人形劇などを楽しみます ●対象 市内にお住まいの0歳~3歳の乳幼児と保護者10組(先着)
※いずれも申6月8日午前9時から電話またはファクス(件名

精神科デイケア「リワーク準備コース」説明会

●日時 6月27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その家族10人(先着) 申6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

手話奉仕員養成講座

●日時 7月12日(水)から2年間(毎週水曜日。全45回) 午前9時半~11時半 ●会場 福祉プラザ ●対象 市内にお住まいで、修了後に奉仕員として活動できる方20人(抽選) ●費用 3,800円程度(テキスト代等) 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6月15日(必着)までに 問 仙台市障害者福祉協会 ☎266・0294

女子会ティータイム

●日時 7月7日(金)午前10時~正午 ●会場 福祉プラザ ●内容 視覚障害のある女性のための情報交換会 ●対象 市内

パラスポーツ教室

●日時 7月8日(出)午前10時半~正午、8月19日(出)午後1時~2時半、9月16日(出)午前10時半~正午(全3回)
●日時 7月8日(出)午後1時~2時半、8月19日(出)午後3時~4時

な場合はその旨を記入)で6月16日までに。ホームページ <http://www.sendai-shinincen.jp/>からも申し込みます
申・問生涯学習支援センター(〒983-0852宮城野区榴岡4-1-8 ☎292・4875、FAX 295・0810)

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(4)1,000円 ②(3)(4)(6)各3,000円 ⑤(7)各1,500円

講習番号	区分	日時	会場
SN-03	初級	7/5~7 9:45~12:45	シルバーセンター
MW-02	初級	7/3・4 10:00~13:00	せんだいメディアテーク
ME-02	初級	7/3・4 13:30~16:30	せんだいメディアテーク
DT-11	中級	7/14・15 12:45~15:15	台原老人福祉センター
MG-02	体験	7/5 10:00~13:00	せんだいメディアテーク
MS-01	初級	8/3・4 10:00~13:00	せんだいメディアテーク
MS-01LINE	初級	7/5 13:30~16:30	せんだいメディアテーク

<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6月16日(必着)までに仙台シニアネットワーク事務局(〒980-0821青葉区春日町6-1白鳥ビル213号 ☎FAX 745・5871、Eメール kouza@ssnc.or.jp (問い合わせは10:00~16:00。土・日曜日、祝日を除く))