

11月は仙台市介護予防月間です

めざそう!

アクティブシニア のぼそう! 健康寿命

元気カアアップ フェスティバル

入場無料
11月6日(日)
会場 シルバーセンター
時間 10:00 ~ 15:00

**1 「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」**

認知症のご本人と地域住民の視点を民生委員等の劇団員がお届けする小気味良いテンポの演劇と、認知症の人を含めたすべての人が自分らしく馴染みある暮らしができるためのお話です。



■講師▶ 谷本 裕香子 氏
(東北工業大学 認知症の人と環境研究所 所長)
▶ わいわいハッピー劇団

■時間▶ 10:00 ~ 11:30
■定員▶ 120名(要事前申込・先着順)

2 シニアのためのビューティーセミナー

年齢を重ねてもいつまでも若々しくキレイに! マスクを着けたままでもできるメイクのポイントをお伝えします。
【講師協力】花王グループカスタマーマーケティング(株)

■時間▶ 10:00 ~ 11:00
■定員▶ 60歳以上の方20名(要事前申込・先着順)

3 膝痛・腰痛予防!健康いきいき運動教室

セラバンドを使って膝痛や腰痛を予防する運動をご紹介します!

■時間▶ 10:30 ~ 11:30
■定員▶ 60歳以上の方15名(要事前申込・先着順)

4 「聴いて、かだつて、今日も元気!!」

人は、誰かに話すことによって、考えがまとまったり整理されたりします。誰かに話を聴いてもらう事はとても大事。そして、思いを声に出して話せば、それは健康にもつながります。



■講師▶ 藤沢 智子 氏
(tbc Az株式会社 代表取締役社長)

■時間▶ 13:30 ~ 14:30
■定員▶ 120名(要事前申込・先着順)

5 理学療法士によるフレイル予防講座

フレイルについて知り、一緒にカラダを動かしましょう!

■時間▶ 13:30 ~ 14:30
■定員▶ 15名(要事前申込・先着順)

6 健康マージャン入門講座

「仲間と笑って認知症予防」はじめませんか? 未経験の方が対象の講座です。

■時間▶ 13:30 ~ 15:00
■定員▶ 28名(要事前申込・先着順)

介護予防とは、いつまでも自分らしくいきいきと暮らすための生きがいづくり・健康づくりの事です。仙台市では11月を「介護予防月間」とし、1か月間を通して市内で様々なイベントを開催します。未来に向けて、健康のことを考えてみませんか? (※詳しくは内面をご覧ください)



オープニング
イベント!!
11月6日(日)
元気カアアップ
フェスティバル

※最終面をご覧ください



オタッシャー
仙台市介護予防・認知症対策
イメージキャラクター

お申込・お問合せ ※上記①～⑥の催事は事前申込が必要です。(先着順)

10月6日(木)午前10:00より申込受付開始。電話またはFAX・Eメールで【希望する講座名・氏名(ふりがな)・〒住所・電話番号※②③は年齢も】を記入のうえ、下記あて先までお申込みください。

シルバーセンター いきがい推進課 交流啓発係
電話 022-215-3170 FAX 022-215-4140
Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp



下記内容は、事前申込不要!! 直接ご参加いただけます。

相談・測定・展示コーナー

- 健康相談 教えてドクター ●お口の元気は体の元気・歯と口の健康相談・お口の元気度チェック等
- いきいき生活するための薬と健康についての測定と相談 ●フレイル予防栄養相談コーナー
- まちの保健室 ●理学療法士による運動機能チェック ●柔道整復師による身体の痛みと健康相談・骨密度測定
- もの忘れ相談 ●仙台市老人クラブ連合会活動紹介 ●高齢者の総合相談 ●就業を通じて健康寿命をのぼそう ●仙台フィンランド健康福祉センター事業創成国際館の紹介 ●福祉用具の展示・相談



11月 仙台市介護予防月間イベントガイド



①開催時間 ②会場 ③主催 ④申込・問合せ先電話番号 ⑤参加費(有料の場合のみ) ⑥定員数 ※要申込 =事前申込が必要

1日(火) 知って役立つ福祉用具講座

「電動ベッドと移乗・移動のための福祉用具を知って役立てよう!」福祉用具展示室で、直接福祉用具に触れて、機器の特性や使い方を学びます。

- ① 10:30~11:30
- ② 仙台市シルバーセンター
- ③ 仙台市健康福祉事業団 介護研修室
- ④ 215-3711 ※要申込 ⑥15名

1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火) シニア健康エクササイズ

音楽に合わせて、ストレッチ体操やリズム体操を行います。(※連続講座ではありません。)

- ① 各日 13:15~14:30
- ② 仙台市若林体育館
- ③ 仙台市スポーツ振興事業団
- ④ 236-0011(事前予約不要)
- ⑤ 各回400円(当日券売機にて券を購入)
- ⑥ 原則60歳以上の運動可能な方50名



1日(火)・29日(火) ロコモについて知ろう!

生涯自分の足で歩くために必要なロコモ予防について、体験しながら学びます。

- ① 各日 13:30~14:30
- ② 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス地下1階
- ③ 仙元気塾
- ④ 742-2886 ※各日要申込 ⑥10名

4日(金) 介護ライター講座

「移動介助の基本~つえ歩行、車いすの介助~」日中の受講が難しい方のための、介護の基本的な知識・技術を学ぶ夜間の講座です。

- ① 18:00~20:00
- ② 仙台市シルバーセンター
- ③ 仙台市健康福祉事業団 介護研修室
- ④ 215-3711 ※要申込 ⑥25名

5日(土) ヘルスアップセミナー(高血圧予防・運動編)

高血圧を予防するための運動について講話と実技を通して学びます。

- ① 10:00~11:30
- ② 仙台市健康増進センター
- ③ 仙台市健康福祉事業団 健康増進センター
- ④ 374-6661 ※要申込
- ⑤ 510円 ⑥20名

6日(日) (詳しくは最終面をご覧ください) 元気カアップフェスティバル!

介護予防月間のオープニングイベント!健康情報が盛りだくさんです。

8日(火) 体いきいき健康づくり講座

家でも簡単にできるエクササイズやフレイル予防などについて学びます。

- 講師:みちのくフィットネスクラブ協会
- ① 10:00~11:00
- ② 福沢市民センター
- ③ 福沢市民センター
- ④ 223-9095 ※要申込 ⑥20名

8日(火)・22日(火) みやぎの青空ストレッチ&ウォーキング

ストレッチや軽体操、ウォーキングなど、屋外で楽しく身体を動かしましょう!(雨天中止)

- ① 10:00~11:00(途中参加可)
- ② 榴岡公園噴水広場前
- ③ 仙台市健康福祉事業団 健康増進センター 宮城野区家庭健康課
- ④ 374-6661

10日(木)・17日(木)・24日(木) シニアステップアップ運動教室

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を行います。(※連続講座ではありません。)

- ① 各日【1回目】9:30~10:30 【2回目】11:30~12:30
- ② 仙台市健康増進センター
- ③ 仙台市健康福祉事業団 健康増進センター
- ④ 374-6661 ※各回要申込 ⑤各回510円
- ⑥ 概ね60歳以上で運動可能な方28名

11日(金) いずみ青空ストレッチ&ウォーキング

ストレッチや軽体操、ウォーキングなど、屋外で楽しく身体を動かしましょう!(雨天中止)

- ① 10:00~11:00(途中参加可)
- ② 七北田公園わんぱく大地
- ③ 仙台市健康福祉事業団 健康増進センター 泉区家庭健康課
- ④ 374-6661

12日(土) 2022世界アルツハイマーデー 記念講演会

「認知症と共に生きる・命の大切さを抱きしめて」

- オープニング(翼合唱団 合唱)
- 映画上映
- 会場の皆さんと語り合い

- ① 13:00~16:00
- ② 仙台市シルバーセンター
- ③ 認知症の人と家族の会宮城県支部
- ④ 263-5091 ※要申込 ⑥300名



©2022「ほけますから、よろしくお祈りします。~おかしらお母さん~」製作委員会

13日(日)・20日(日) 健康マージャン入門講座

「仲間と笑って認知症予防」マージャン未経験の方、大歓迎です。



- ①【13日】10:00~12:30 【20日】13:00~15:30
- ② 仙台市シルバーセンター
- ③ 日本認知症予防マージャン協会
- ④ 224-8778 ※各日要申込

14日(月) せんだい豊齢学園特別公開講座

「アートで脳をいきいきと! 脳の健康と臨床美術」

絵画等の創作活動で脳の活性化を目指す臨床美術について、講話と色鉛筆で絵を描く体験を通してご紹介します。

- ① 13:30~15:00
- ② 仙台市シルバーセンター
- ③ せんだい豊齢学園事務局
- ④ 215-3129 ※要申込
- ⑤ 500円 ⑥50名

16日(水) 福沢シニア大学公開講座 ~フレイルを予防しよう~

フレイルについての講話とチェックテスト、予防運動を行います。

- 講師:宮城県理学療法士会
- ① 10:00~11:00
- ② 福沢市民センター ③ 福沢市民センター
- ④ 223-9095 ※要申込 ⑥10名

17日(木) 大沢朗々学園 ~家族による認知症介護体験談~

認知症の人を介護していた家族が、当時どんなふうにご苦労していたのかを伺います。 ■講師:認知症の人と家族の会宮城県支部

- ① 10:00~11:30
- ② 大沢市民センター
- ③ 大沢市民センター
- ④ 394-6891 ※要申込 ⑥10名

19日(土) 土曜介護講座

「介護・福祉サービス利用のコツ ~介護が必要になっても住みなれた地域で自分らしく~」

平日の受講が難しい方のための、介護の基本的な知識・技術を学ぶ講座です。

- ① 13:30~15:30
- ② 仙台市シルバーセンター
- ③ 仙台市健康福祉事業団 介護研修室
- ④ 215-3711 ※要申込
- ⑤ 30名

25日(金)~ いずみ・いきいき脳活健幸教室

11/25、12/2、9、16の各金曜日全4回コース。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を行います。(※連続講座です)

- ① 各日 10:00~11:30
- ② 仙台市健康増進センター
- ③ 仙台市健康福祉事業団 健康増進センター
- ④ 374-6661 ※要申込
- ⑤ 各回510円(都度払い)
- ⑥ 満65歳以上で運動可能な方20名

26日(土) いずみちゅう健幸祭

健康づくりに関する測定や情報コーナー、運動の体験などお徳がいっぱい! どなたでもお気軽にご参加ください!



- ① 10:00~15:00
- ② 仙台市健康増進センター
- ③ 仙台市健康福祉事業団 健康増進センター
- ④ 374-6661 ※一部要申込

27日(日) 秋の健康フェア

- フレイル予防にかんする講演
- 認知症・フレイル予防等相談会と測定会

- ① 10:00~15:00
- ② 仙台市シルバーセンター
- ③ 公益社団法人仙台市薬剤師会
- ④ 391-1150 ※講演のみ要申込
- 平日 9:00~17:00(土日祝休み)



仙台市介護予防月間HPはこちらをチェック!



https://www.senkenhuku.com/silvercenter/gekkan/ https://www.senkenhuku.com/silvercenter/event/kaigoyobou-



オタッシャー 仙台市介護予防・認知症対策イメージキャラクター

各会場へのアクセスのご案内(掲載順)

■仙台市シルバーセンター 青葉区花京院1-3-2

JR仙台駅から・地下鉄仙台駅または広瀬通駅から、徒歩約8分

■仙台市若林体育館 若林区卸町東2-8-10

市営バス「若林体育館前」バス停から、徒歩約3分

■東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 宮城野区榴岡2-5-26

JR仙台駅東口から・地下鉄宮城野通駅から、徒歩約3分

■仙台市健康増進センター 泉区泉中央2-24-1

地下鉄泉中央駅から、徒歩約8分

■福沢市民センター 青葉区福沢町9-9

JR山線東照宮駅から、徒歩約9分 市営バス「福沢市民センター前」バス停から、徒歩約4分

■榴岡公園噴水広場前 宮城野区五輪1

JR山線榴岡ヶ岡駅から、徒歩約7分 市営バス「原町一丁目」バス停から、徒歩約4分

■七北田公園わんぱく大地 泉区七北田字赤生津4

地下鉄泉中央駅から、徒歩約10分

■大沢市民センター 青葉区芋沢字要害65

市営バス「大沢市民センター前」バス停から、徒歩約3分

主催 仙台市 公益財団法人仙台市健康福祉事業団

後援 ★一般社団法人仙台市医師会 ★一般社団法人仙台市歯科医師会 ★公益社団法人仙台市薬剤師会 ★一般社団法人宮城県歯科衛生士会 ★公益社団法人宮城県栄養士会 ★公益社団法人宮城県看護協会 ★一般社団法人宮城県理学療法士会 ★公益社団法人宮城県柔道整復師会 ★公益社団法人認知症の人と家族の会宮城県支部 ★公益社団法人仙台市老人クラブ連合会 ★仙台市地域包括支援センター連絡協議会 ★東北福祉大学 みちのくフィットネスクラブ協会 ★一般社団法人日本認知症予防マージャン協会 ★公益社団法人仙台市シルバー人材センター ★公益財団法人仙台市産業振興事業団 社会福祉法人仙台市社会福祉協議会 NPO法人日本健康運動指導士会宮城県支部 (公財)仙台市スポーツ振興事業団 一般社団法人宮城県作業療法士会 NHK 仙台放送局 tbc東北放送 仙台放送 仙台テレビ khb 東日本放送 河北新報社 朝日新聞仙台総局 毎日新聞仙台支局 読売新聞東北総局 産経新聞東北総局 日本経済新聞仙台支局 共同通信社仙台支社 時事通信社仙台支社総局

◎新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、やむを得ず内容変更や中止となる場合があります ◎ご来館の際はマスクの着用や手指消毒、検温など感染防止にご協力ください ◎発熱や喉の痛み等風邪のような症状が見られる、もしくは体調が優れない場合はご参加をお控えください

★印の団体には出展協力をいただいております。