

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定員数 ※要申込 = 事前申込が必要

4日(木) ターミナルケアを学ぶ

・人生の最終段階における医療
・大切な人を看取るとき ～本人・家族の支援～

人生の最終段階を自分らしく過ごすために、
必要な準備や看取りについて学んでみませんか。

- ①13:30～15:30
- ②シルバーセンター 7F第1研修室
- ③仙台市健康福祉事業団 介護研修室
- ④215-3711 ※要申込 (10月6日(水)9:00より受付開始)
- ◎50名

7日(日) 詳しくは最終面をご覧ください 元気力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。

11日(木) 片平シニア隣経大学公開講座

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
- ①10:00～11:30 ②片平市民センター
- ③片平市民センター ④227-5333 ※要申込
- ◎10名

12日(金) サロンdeクロマツ

健康講座～冬に向かう季節!コロナやインフルエンザ、
ノロなどのウイルス対策のお話(正しい手洗いの実習あり)

- 講師:仙台市薬剤師会
- ①13:30～15:00 ②黒松市民センター
- ③黒松市民センター ④234-5346 ※要申込
- ◎20名

13日(土)・20日(土) ノルディックウォーキング体験会

初心者歓迎!ノルディックウォーキングをご紹介します。
仙台駅東口を60分程度歩きます。

- ①各日13:30～15:00
- ②東北福祉大学仙台駅東口キャンパス
※キャンパス入口に集合となります。
- ③東北福祉大学仙台元気塾
- ④742-2886 ※各日要申込 (10月6日(水)9:00より受付開始)
- ※ボールレンタル無料
- ◎20名

13日(土) 2021世界アルツハイマーデー 記念講演会

どう生きる・命の大切さを抱きしめて
東日本大震災から10年
～コロナ禍を経験して～

講演/東日本大震災活動記録「いのちを守る」
講師/元気仙沼消防署指揮隊長
東日本大震災かたりべ 佐藤 誠悦 氏



講演/「命あることのキセキ」
～あなたらしくあるために、
感情にはたらきかける～

講師/コスモス南光台デイサービス管理者
シンガーソングライター
石垣 翼(=翼tasku) 氏



- 合唱/翼合唱団&翼tasku
- ①13:30～16:00 ②シルバーセンター
- ③認知症の人と家族の会宮城県支部
- ④263-5091 ※要申込

14日(日)・20日(土) 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?
未経験者の方が対象の講座です。



- ①各日13:30～15:30
- ②シルバーセンター
- ③日本認知症予防マージャン協会
- ④224-8778 ※各日要申込

20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・福祉サービスの
利用方法を学ぶ講座です。

- ①13:30～15:30
- ②シルバーセンター 6F第2研修室
- ③仙台市健康福祉事業団 介護研修室
- ④215-3711 ※要申込 (10月6日(水)9:00より受付開始)
- ◎30名

20日(土) 介護予防講演会

“わたらしい”生活は
運動・活動・参加の介護予防から!

- ①13:00～14:00
- ②シルバーセンター
- ③仙台市地域包括ケア推進課
- ④214-8317 ※要申込
- ◎100名

22日(月) 知って役立つ福祉用具講座

歩行支援機器の機能や使い方を学ぼう!
～杖・シルバーカー・歩行車など～

福祉用具の機器の特性や使い方を学びます。

- ①10:30～11:30
- ②シルバーセンター 2F福祉用具展示室
- ③仙台市健康福祉事業団 介護研修室
- ④215-3711 ※要申込 (10月6日(水)9:00より受付開始)
- ◎15名

28日(日) 秋の健康フェア

認知症、フレイル予防の講演。
薬と健康に関する相談会や測定会

- ①10:00～15:00
- ②シルバーセンター
- ③仙台市薬剤師会
- ④391-1150 ※要申込
- 平日9:00～17:00(土日祝休み)



参加費
無料です!



各会場への アクセスの ご案内

■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
■片平市民センター	青葉区米ヶ袋1-1-35	市営バス・宮交バス「東北大正門前」バス停から、徒歩約1分
■黒松市民センター	泉区黒松1-33-40	地下鉄黒松駅から、徒歩約1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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず日程・内容変更や中止となる場合があります。 ※催物の詳細については主催者にお問い合わせください。
※ご来場の際はマスクの着用や手指消毒、体温測定など感染防止にご協力ください。 ※体温が37.5度以上ある等、風邪の症状がある方は、当日のご来館をお控えください。

