

11月 仙台市介護予防月間イベントガイド

◆主催 ①会場 ②開催時間 ③申込・問合せ先電話番号 ④費用（有料の場合のみ）
 ※要申込 = 事前申込み必要 ◎定員数

講座・講演・イベント関係

2日(木)
知って役立つ福祉用具講座
 「生活自助具とコミュニケーション機器を知って活用しよう!」
 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。
 ◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室
 ①仙台市シルバーセンター
 ②10:30～11:30
 ③215-3711 ※要申込 ◎15名

4日(土)
2023 世界アルツハイマーデー 記念講演会
 ●オープニング: 翼合唱団 合唱
 ●講演: 「今いちど、認知症の家族支援を考える～3年半の閉じこもり生活を乗り越えて～」
 講師 / 松本診療所 (ものわすれクリニック) 理事長・院長 松本 一生 氏
 ◆認知症の人と家族の会宮城県支部
 ①仙台市シルバーセンター
 ②13:00～15:30
 ③263-5091 ※要申込 ◎300名

9日(木)
秋保くらしの保健室
 「～知って得する薬の話～ 薬を安全に使用するには」
 薬剤師を講師に迎え、薬についてお話を伺います。
 講師 / 仙台市薬剤師会
 ◆秋保市民センター
 ①秋保市民センター
 ②10:00～11:00
 ③399-2316 ※要申込
 ◎30名 ※主に秋保地域の方対象

9日(木)
介護ナイター講座
 「知っておきたい! 成年後見制度とお金の話」
 日中の受講が難しい方のための、介護の基本的な知識を学ぶ夜間の講座です。
 ◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室
 ①仙台市シルバーセンター
 ②18:30～20:30
 ③215-3711 ※要申込 ◎30名

12日(日) ※最終面参照
元気カアップフェスティバル
 介護予防月間のメインイベント! 健康情報が盛りだくさんです。

14日(火)
ターミナルケアを学ぶ
 ・「人生の締めくくりに向けて考えておきたいこと～自分のため、大切な人のため～」
 ・「看取るほどわかる命の重さかな～看取る人の納得と逝く人の覚悟～」
 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。
 ◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室
 ①仙台市シルバーセンター
 ②10:30～15:00
 ③215-3711 ※要申込 ◎50名

16日(木)
さわやか大学 「介護予防フレイル対策」
 健康で自立した生活を送るために、生活の中で取り組める介護予防を学びます。
 講師 / 仙台歯科医師会
 ◆根白石市民センター
 ①根白石市民センター
 ②10:00～11:30
 ③379-2108 ※要申込 ◎5名

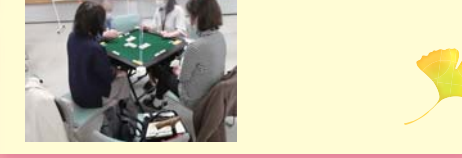
16日(木)
大沢朗々学園
 毎日を健やかに過ごすために役立つ、薬と健康についての講話をしていただきます。
 講師 / 仙台市薬剤師会
 ◆大沢市民センター
 ①大沢市民センター
 ②10:00～11:30
 ③394-6891 ※要申込 ◎10名

16日(木)
ノルディックウォーキング体験会
 初心者歓迎! 専用ポールを使いながら仙台駅東口周辺を2～3km程歩きます。
 ◆東北福祉大学 仙台元気塾
 ①東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階
 ②13:30～15:30
 ③742-2886 ※要申込
 ◎20名

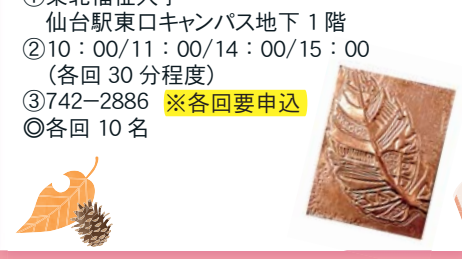
17日(金)
せんだい豊齢学園特別公開講座 「色彩で毎日を元気に! カラーコーディネートを楽しむ」
 講師 / 日本色彩学会正会員 日本パーソナルカラー協会正会員 早坂 宏美 氏
 ◆仙台市健康福祉事業団 いきがい支援係
 ①仙台市シルバーセンター
 ②10:00～11:30
 ③215-3129 ※要申込 ◎50名

同日開催!
せんだい豊齢ネットまつり (10:00～15:00)
 社会参加を行うシニアのグループ「せんだい豊齢ネットワーク」のお祭りです!
 ※せんだい豊齢ネットまつりに関するお問合せは上記③の電話番号まで

19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!
 ◆日本認知症予防マージャン協会
 ①仙台市シルバーセンター
 ②10:00～12:30
 ③224-8778 ※要申込 ◎12名



22日(木)
臨床美術体験 落ち葉の銅箔レリーフを作ろう!
 創作活動で脳の活性化を目指す臨床美術の制作体験を行います。
 ◆東北福祉大学 仙台元気塾
 ①東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階
 ②10:00/11:00/14:00/15:00 (各回30分程度)
 ③742-2886 ※各回要申込
 ◎各回10名



24日(金)
難聴地域医療学寄附講座 ～「きこえ」を良くして楽しい生活を～
 高齢者の「難聴」に対する正しい理解と対応を専門医から学びます。
 講師 / 東北大学大学院医学研究科 耳鼻咽喉・頭頸部外科学分野 教授 香取 幸夫 氏
 ◆東北大学大学院医学系研究科 仙台市健康福祉局高齢企画課
 ①仙台市シルバーセンター
 ②10:30～11:30
 ③214-8168 ※要申込 ◎80名

26日(日)
秋の健康フェア
 ・高齢者の不眠に関する講演
 ・薬と健康に関する相談会、測定会
 ◆仙台市薬剤師会
 ①仙台市シルバーセンター
 ②10:00～15:00
 ③391-1150 ※講演のみ要申込
 平日 9:00～17:00 (土日祝休み)



30日(木)
介護1日講座
 ・「移動の介助～寝返りから起き上がりまで～」
 ・「排せつ介護のポイントと工夫」
 講話や介護実習などを通して、介護の基本的な知識・技術を学びます。
 ◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室
 ①仙台市シルバーセンター
 ②10:00～15:00
 ③215-3711 ※要申込 ◎25名



◆仙台市スポーツ振興事業団
シニア健康エクササイズ
 ※どの会場も、連続講座ではありません。 ※どの会場も、原則60歳以上の方
①本山製作所青葉アリーナ
 ストレッチ、筋力トレーニングなどを中心に行います。
 ②毎週月曜日(※20日除く)、水曜日
 【1回目】9:20～10:30
 【2回目】10:50～12:00
 ③717-1191
 ④各回400円(券売機にて当日購入)

①元気フィールド仙台 障害者アリーナ
 ・ストレッチなどの優しい動きからアクティブな動きを行います。
 ②毎週木曜日(※23日除く) 13:30～14:30
 自宅でもできる簡単、効果的な運動をご案内します。
 ②14日(火)9:15～10:15
 ③231-1221
 ④各回400円(券売機にて当日購入)

①若林体育館
 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。
 ②毎週火曜日 13:15～14:30
 ③236-0011
 ④各回400円(券売機にて当日購入)

①出花体育館
 1部は楽しく体を動かして元気な体を作るエクササイズ、2部はジョギングや筋トレで若々しい身体に変えるプログラムを行います。
 ②毎週火曜日
 【1部】9:30～10:30
 【2部】11:00～12:00
 ③786-3446
 ④各回400円
 ◎各回30名

①シェルコムせんだい 競技場
 軽めの運動から筋力維持を目的とした多種多様なプログラムを行います。
 ②10日、24日(金) 14:00～15:00
 ③372-1019 (泉総合運動場) (※お問い合わせは泉総合運動場をお願いします。)
 ④各回400円(券売機にて当日購入)

◆仙台市健康福祉事業団 健康増進センター
いずみシニアステップアップ運動教室
 音楽に合わせて体を動かすリズム体操、筋力トレーニング等を行います。
 ①仙台市健康増進センター
 ②毎週木曜日
 【1回目】9:30～10:30
 【2回目】11:30～12:30
 ③374-6661 (健康推進係)
 ※要申込
 ④各回510円
 ◎概ね60歳以上で運動が可能な方35名

いずみ青空ストレッチ&ウォーキング
 青空の下でストレッチやウォーキングをのびのび楽しもう!(雨天中止)
 ◆共催: 泉区家庭健康課
 ①七北田公園 わんぱく大地
 ②7日(火)10:00～11:00 (途中参加可)
 ③374-6661

みやぎの青空ストレッチ&ウォーキング
 青空の下でストレッチやウォーキングをのびのび楽しもう!(雨天中止)
 ◆共催: 宮城野区家庭健康課
 ①榴岡公園 噴水広場
 ②10日(金)10:00～11:00 (途中参加可)
 ③374-6661 (健康推進係)

いず☆ちゅう健幸祭
 子ども大人も障害のある方も楽しめる健康づくりのイベントです。
 ①仙台市健康増進センター
 ②25日(土)10:00～15:00
 ③374-6661 (健康推進係)
 ※一部要申込

シニアステップアップ運動教室
 音楽に合わせて体を動かすリズム体操、筋力トレーニング等を行います。
 ①仙台市シルバーセンター 3階
 ②毎週金曜日(※3日除く)
 【1回目】10:00～11:00
 【2回目】11:30～12:30
 ③215-3194 (いきいき健幸係)
 ※要申込
 ④各回510円
 ◎概ね60歳以上で運動が可能な方30名

各会場アクセスのご案内(※掲載順)

■秋保市民センター
 太白区秋保町長袋字大原 44-1
 市営バス「秋保中学校前」バス停から徒歩3分

■根白石市民センター
 泉区根白石字杉下前 24
 市営バス「根白石」バス停から徒歩約3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1分

■東北福祉大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、地下鉄宮城野通駅から徒歩3分

■本山製作所青葉アリーナ
 青葉区堤町 1-1-5
 地下鉄仙台駅から徒歩約5分

■元気フィールド仙台
 宮城野区新田東 4-1-1
 JR 仙石線「小鶴新田駅」下車徒歩7分

■若林体育館
 若林区卸町東 2-8-10
 市営バス「若林体育館」バス停から徒歩3分

■出花体育館
 宮城野区出花 1-13-7
 JR 仙石線「中野栄駅」から徒歩約10分

■シェルコムせんだい
 泉区野村字新桂島前 48
 市営バス「泉総合運動場前」バス停から徒歩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

■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10分

■榴岡公園
 宮城野区五輪 1
 JR 仙石線榴岡駅から徒歩7分