

# 元気力アップ フェスティバル

令和5年度

介護予防月間イベントガイド

めざそう!

# アクティブシニア のぼそう! 健康寿命

11月は仙台市介護予防月間です

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・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ヶ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、あなたの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)

1

## つながりと役割で健康寿命をのぼす

いくつになっても、自分の役割を持ち、人とのつながりの中でいきいきと過ごしている人がいます。仙台にある複合施設「ノキシタ」での事例を基にお話します。アフターコロナの過ごし方を考えてみませんか。



- 講師 株式会社AiNest 代表取締役  
Open Village ノキシタ村長  
加藤 清也 氏
- 時間 10:00~11:30
- 定員 250名 (要事前申込・先着順)

2

## スマホを使いこなそう! 入門+α講座

スマホの基本的な操作に加え、音声入力など知っていると便利になる機能を教えます!

- 【講師協力】 ソフトバンク(株)
- 定員 20名 (要事前申込・先着順)
- 時間 10:00~12:00
- ※貸出用スマホを使います。スマホを持っていない方でもご参加いただけます。

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!

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

4

## 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!

- 定員 30名 (要事前申込・先着順)
- 時間 13:30~14:30

5

## 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!

- 定員 60名 (要事前申込・先着順)
- 時間 13:30~15:00

6

## 耳から楽しむ芸術の秋! 吹奏楽コンサート

泉区を中心に活動する吹奏楽団のコンサートを開催します! 一度は耳にしたことがある曲を中心に演奏します。生の演奏に包まれて、脳と心を元気にしましょう!

- 演奏 フローリッシュウインドオーケストラ
- 時間 14:15~15:00
- 定員 250名 (要事前申込・先着順)



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(金)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 ※③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・体験・展示コーナー

- 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 ●薬剤師による薬と健康の相談会と測定 ●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 ●ICT活用したフレイルチェック ●もの忘れ相談 ●福祉用具の展示・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 ●就業を通して健康寿命をのぼそう ●健康マージャン体験コーナー (※10:00~12:30)
- 仙台フィンランド健康福祉センタープロジェクトの紹介



# メインイベント!! 元気力アップ フェスティバル

※最終面をご覧ください



オタツシャー  
仙台市介護予防・認知症対策  
イメージキャラクター

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 日本健康運動指導士会宮城県支部  
社会福祉法人仙台市社会福祉協議会 ★公益財団法人仙台市産業振興事業団 ★公益社団法人仙台市シルバー人材センター  
(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  
ミヤギテレビ Khb 東日本放送 河北新報社 朝日新聞社仙台総局 毎日新聞仙台支局 読売新聞東北総局 産経新聞仙台支局  
日本経済新聞社仙台支局 共同通信社仙台支社 時事通信社仙台支社

★印の団体には出展協力をいただいております。