

# 元気力アップ フェスティバル

入場無料  
**11月12日(日)**  
 会場 仙台市シルバーセンター  
 時間 10:00 ~ 15:00

## 1 つながりと役割で健康寿命をのばす

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イキイキ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より便利になる機能を学びます!  
 【講師協力】 ソフトバンク ㈱  
 ●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と測定 ●フレイル予防栄養相談コーナー ●まぢの保健室 ●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ばそう ●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



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)



# 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 山形放送 三洋テレビ 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。

# 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)** ※最終面参照  
**知って役立つ福祉用具講座**  
 「生活自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と～3年半の閉じこもり生活を振り返って～」  
 講師 / 松本診療所 (ものわずれクリニック) 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)**  
**介護ライター講座**  
 「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む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く」  
 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系研究科 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  
 ◎717-1191  
 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  
 ◎231-1221  
 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  
 ◎236-0011  
 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を体を作るエクササイズ、2部はジョギングや筋力トレーニングなどを行います。  
 ②毎週火曜日  
 【1部】 9:30～10:30  
 【2部】 11:00～12:00  
 ◎786-3446  
 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様なプログラムを行います。  
 ②10日、24日(金)  
 14:00～15:00  
 ◎372-1019 (泉総合運動場)  
 (※お問合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  
 ◎374-6661 (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)  
 ◎374-6661 (健康推進係)

**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)  
 ◎374-6661 (健康推進係)

**いずみ☆ちゅう健康祭**  
 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  
 ◎374-6661 (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  
 ◎215-3194 (いきいき健康係)  
 ※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

■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

■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

■出花体育館  
 宮城野区出花 1-13-7  
 JR仙石線中野駅から徒歩約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1分

■シェルコムせんだい  
 泉区野村字新緑島前 48  
 市営バス「泉総合運動場前」バス停から徒歩3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

■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

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

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