

# 平成29年度 介護予防イベントガイド

めざそう!

# アクティブシニア

のばそう!

# 健康寿命



仙台市介護予防・認知症対策イメージキャラクター  
「オタッシャー」

33の  
イベントが  
お待ちしております!

## 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生きいきと暮らすための健康づくりのことです。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。この機会に、健康のこと、未来のこと、考えてみませんか？

**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 ★一般社団法人仙台歯科医師会 ★一般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ひと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 一般社団法人宮城県作業療法士会 日本健康運動指導士会宮城県支部 学校法人三幸学園 特定非営利活動法人日本調整療法協会 ★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 公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団

ⓂⓂⓂ 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 朝日新聞仙台総局 毎日新聞仙台支局 読売新聞東北総局 産経新聞社 東北総局 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頂いております。

オープニングイベント  
11月5日(日)  
元気力アップ  
フェスティバル



オープニング  
★イベント★

入場無料

# 元気アップフェスティバル

11月5日(日) 会場/シルバーセンター  
時間/10:00~15:00



講演:

## 1 『健幸長寿をかなえよう～お口からはじめる健康づくり』

しっかり噛んでおいしく食べ、いきいきとした生活を送っていますか?近年、お口の健康が高齢期の自立に影響を与えることが注目されています。「健幸長寿」のポイントを一緒に考えてみましょう。

◆講師 服部 佳功 (はっとり よしのり)氏  
(東北大学大学院歯学研究科加齢歯科学分野 教授)

◆時間 10:00~11:30 ◆定員 250人(先着順)



## 2 音楽で癒しのひとときを～Sonido del Viento(ソニド デル ビエント)ミニライブ

『ソニド デル ビエント』とはスペイン語で風の音…  
南米の笛ケーナやオカリナをはじめとした楽器と唄で優しく力強く和洋折衷の調べを奏でます。  
一歩外に出て爽やかな風を感じに来ませんか?

◆時間 13:30~14:30 ◆定員 250人(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 30名(先着順)



## 4 理学療法士による介護予防・フレイル予防運動教室

介護予防・フレイル予防のための講話と体操を体験できます。

◆時間 13:30~14:30

◆定員 30名(先着順)



## 5 親子で和菓子づくり体験

「練り切り」で季節の和菓子を作ります。  
仙台駄菓子についてのお話もあります。

◆時間 10:00~11:30

◆定員 3年生以上の小学生と保護者 20名(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』始めてみませんか?  
未経験の方、大歓迎です!

◆時間 13:00~15:00

◆定員 マージャン未経験または初心者の方 60名(先着順)



お申し込み  
お問い合わせ

上記の催事は事前申し込みが必要です。(先着順)

10月6日(金) 9:00より申込受付開始。電話またはファックス・Eメールにて【氏名(ふりがな)・〒住所・電話番号・希望する講座名・3は年齢、5は子どもの学年】を記入のうえ下記あて先まで  
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-mail: kouryu@sendai-hw.or.jp

## 〈測定・相談・体験コーナーは直接会場へどうぞ〉

- ◎健康相談 教えてドクター ◎歯・口の健康相談 歯みがき相談・お口の元気度チェック ◎お薬と健康相談会(体組成測定等) ◎まちの保健室(血管年齢・血圧等各種測定) ◎いきいき元気栄養相談コーナー ◎運動機能チェック ◎地域包括支援センターの相談・啓発コーナー ◎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のご紹介 ◎高齢者の健康づくりを応援する仙台元気塾のご案内 ◎仙台フィンランド健康福祉センター事業創成国際館のご紹介 ◎惣菜・軽食の販売

7階コーヒーサロンへどうぞ!!



お待ちしております

アロマクラフト  
づくり体験  
アロマハンド  
トリートメント  
スマートフォン  
体験講座・  
相談コーナー



# 11月 仙台介護予防月間イベントカレンダー

①開催時間 ②会場 ③主催 ④申込・問合せ先電話番号  
 ⑤費用(有料の場合のみ) ※**要申込**…事前申込が必要

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>5元氣アアップ</b> フレスデイバブル <b>要申込</b> 詳しくは裏面参照 介護予防月間テーマ「フレスデイバブル」をテーマに、講演・各種判定・講座など盛りだくさんの一日です。 ①10:00～15:00 ②シルバークンセンタ― ③仙台市・仙台市健康福祉事業団 ④215-3170</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b> Lets ロコモ予防教室 <b>要申込</b> ロコモを理解し、有酸素運動やセラバンドを使用したトレーニングで予防します。 ①13:30～15:00 ②東北福祉大学雄勝館1階 ③東北福祉大学仙台元気塾 ④208-7792 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>8</b> 続けて実感！ ステツアツツ教室 <b>要申込</b> ①13:30～15:00 ②東北福祉大学東口キャンパス ③東北福祉大学仙台元気塾 ④742-2886 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>9</b> 今からはじめる ロコモ予防教室90 <b>要申込</b> ①10:00～11:30 ②東北福祉大学東口キャンパス ③東北福祉大学仙台元気塾 ④742-2886 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>10</b> いす☆ちゅう健康祭 <b>要申込</b> 障害のある方もない方も、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛り沢山！ ①10:00～16:00 ②仙台市健康福祉センター ③仙台市健康福祉事業団 ④374-6661</p>	<p><b>11</b> いす☆ちゅう健康祭 <b>要申込</b> 障害のある方もない方も、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛り沢山！ ①10:00～16:00 ②仙台市健康福祉センター ③仙台市健康福祉事業団 ④374-6661</p>
<p><b>12</b> 平成28年度豊紡ネットまつりのようす</p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b> Lets ロコモ予防教室 <b>要申込</b> ①13:30～15:00 ②東北福祉大学雄勝館1階 ③東北福祉大学仙台元気塾 ④208-7792 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>15</b> 続けて実感！ ステツアツツ教室 <b>要申込</b> ①13:30～15:00 ②東北福祉大学東口キャンパス ③東北福祉大学仙台元気塾 ④742-2886 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>16</b> 今からはじめるロコモ予防教室90 <b>要申込</b> ①10:00～11:30 ②東北福祉大学東口キャンパス ③東北福祉大学仙台元気塾 ④742-2886 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>17</b> 知って役立つ 福祉用具講座 <b>要申込</b> 症状や用途に合わせた福祉用具の正しい使い方や、生活の質を向上させるための活用方法や、最新の福祉用具の紹介を行います。 ①10:00～12:00 ②シルバークンセンタ― ③仙台市健康福祉事業団 ④215-3711</p>	<p><b>18</b> 介護の日 記念講演会 東北大学教授 香取寿夫氏による「高齢者の膝下障害と介護予防」をテーマにした講演会。長寿ロコモ体操と介護食の展示も。 ①10:00～12:00 ②シルバークンセンタ― ③仙台市健康福祉事業団 ④215-3711</p>
<p><b>19</b> 気軽に楽しむものづくり こしえっとで遊ぼうコースター <b>要申込</b> 実際に使えるコースターを作成します。一緒にものづくりを楽しみましょう。 ①10:00～11:00 ②東北福祉大学東口キャンパス ③東北福祉大学仙台元気塾 ④742-2886 ⑤810円</p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b> Lets ロコモ予防教室 <b>要申込</b> ①13:30～15:00 ②東北福祉大学雄勝館1階 ③東北福祉大学仙台元気塾 ④208-7792 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>22</b> シニア運動 サポーター向け介護 予防運動教室 <b>要申込</b> 運動不足解消やフレイルの予防を目的とした、楽しく運動できるプログラムです。 ①13:30～15:30 ②仙台市健康福祉センター ③東北福祉大学仙台元気塾 ④742-2886 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>23</b> 働く方の介護入門講座 <b>要申込</b> 日中介護が難しい方向けに講義と疑似体験を通じて介護に関する知識を学びます。 ①16:30～20:30 ②シルバークンセンタ― ③仙台市健康福祉事業団 ④215-3711</p>	<p><b>24</b> 11月は市内各地で「介護予防」をテーマにしたさまざまな催事・取り組みが行われます。カレンジャーに掲載されている催事の他に、市民センターと介護予防月間団体が共催する催事も右の欄に紹介しています。自分に合ったイベントに参加して、この機会に健康のこと、未来のこと、考えてみませんか？</p>	<p><b>25</b></p>
<p><b>26</b> 秋の健康フェア 介護予防用品に関する講演・体験コーナー ①13:30～15:00 ②仙台市健康福祉センター ③仙台市健康福祉事業団 ④742-2886 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b> Lets ロコモ予防教室 <b>要申込</b> ①13:30～15:00 ②東北福祉大学雄勝館1階 ③東北福祉大学仙台元気塾 ④208-7792 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>29</b> 続けて実感！ ステツアツツ教室 <b>要申込</b> ①13:30～15:00 ②東北福祉大学東口キャンパス ③東北福祉大学仙台元気塾 ④742-2886 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>30</b> 今からはじめる ロコモ予防教室90 <b>要申込</b> ①10:00～11:30 ②東北福祉大学東口キャンパス ③東北福祉大学仙台元気塾 ④742-2886 ⑤初回体験500円</p>	<p><b>31</b> 介護の日 記念講演会 東北大学教授 香取寿夫氏による「高齢者の膝下障害と介護予防」をテーマにした講演会。長寿ロコモ体操と介護食の展示も。 ①10:00～12:00 ②シルバークンセンタ― ③仙台市健康福祉事業団 ④215-3711</p>	<p><b>32</b></p>

**市民センターと介護予防月間団体の共催イベントに参加しませんか？**  
 (※印の催事のみ一般受入可)

**〈仙台市薬剤師会〉**  
 ★11/8・10:00～11:30  
 三松老壮大学①「薬と健康」  
 (三松老壮大学 ②274-3955)

**〈宮城県理学療法士会〉**  
 ★11/29・13:30～15:30  
 ティーラーム②  
 原ノ町駅前・お薬と健康相談会  
 (宮城野区中央市民センター ④91-7015)

**〈宮城県理化学療法士会〉**  
 ★11/16・10:00～11:30  
 (仙台市健康福祉センター)  
 ★11/16・10:00～11:30  
 (仙台市健康福祉センター)  
 ★11/22・10:00～11:30  
 暮らしいきいき！健康カフェ  
 (大町通市民センター ④711-2561)

**〈宮城県柔道整復師会〉**  
 ★11/16・10:00～11:30  
 福元センター大学公開講座  
 膝痛・腰痛予防！健康いきいき運動教室  
 (仙台市健康福祉センター ④223-9095)

**〈日本認知症予防フーズ協会〉**  
 11/15 かも身体もリフレッシュ  
 (泉区中央市民センター)  
 11/16 駅前大学(老壮大学)講座  
 (松原市民センター)  
 11/17 「高森塾(老壮大学)」講座  
 (高森市民センター)  
 11/22 貝ヶ森センター  
 「健康フーズ講座」  
 (貝ヶ森市民センター)

**〈みちのくフットネスクラブ協会〉**  
 11/16 大館々学園介護予防運動教室  
 (大沢市民センター)  
 11/17 岩手県北市民センター  
 11/22 岩手県北市民センター  
 (若林区中央市民センター)  
 11/30 笑しんこ(健康つくり)  
 (折原市民センター)

**〈仙台市社会福祉協議会〉**  
 11/16 介護予防講座  
 (秋元市民センター)

**各会場のご案内**

**〔仙台市シルバークンセンタ―〕**青葉区花京院1-3-2  
 地下鉄青葉線(仙台)または「広瀬通」下車 徒歩8分  
 市営バス(花京院)・シルバークンセンタ―前下車 徒歩3分

**〔東北福祉大学東口キャンパス〕**宮城野区佃田2-5-26  
 JR(仙台)東口または地下鉄東仙線(宮城野通)下車 徒歩3分  
 (カメイアリーナ)仙台(仙台市体育館)太白区富沢1-4-1  
 地下鉄青葉線(富沢)下車 徒歩5分

**〔東北福祉大学雄勝館〕**青葉区国男6-16-149  
 市営バス(青葉中等教育学校前)下車もしくはJR東北福祉大前より送迎バス(時間は合否)を利用ください

**〔仙台市健康福祉センター〕**泉区中央2-24-1  
 地下鉄青葉線(泉中央)下車 北3番出口から徒歩5分  
 宮城交通(健康福祉センター)前下車 徒歩3分  
**〔荒町市民センター〕**若林区荒町86-2  
 地下鉄青葉線(五橋)または「愛宕橋」下車 徒歩3分  
 市営バス(東七番丁)・荒町市民センター前下車 徒歩1分

**〔三本松市民センター〕**青葉区堤町3-23-1  
 宮城交通 地下鉄青葉線(八乙女駅)徒歩10分  
 泉地・向陽台団地・松原ニュータウン・鶴ヶ丘ニュータウン  
 泉中央駅JCHO(仙台古病院前)下車 徒歩10分  
**〔大沢市民センター〕**太白区富沢南1丁目18-10  
 (宮城野区中央市民センター)宮城野区五輪2丁目12-70  
 JR(仙台)東口(陸前駅)前下車  
 宮城交通

**〔根白石市民センター〕**泉区根白石字杉下前24  
 地下鉄青葉線(泉中央)より市営バス 東沢線由  
 根白石方面行・根白石下車 徒歩3分

**〔大町通市民センター〕**青葉区大町通1丁目7-36  
 地下鉄青葉線(大町通)下車 徒歩10分  
**〔若林区市民センター〕**青葉区福沢町9-9  
 市営バス(若所新橋)由鶴ヶ台丁目目越7丁目行  
 中江・二の森線由東山台(宮城野)行(福沢市民センター)前下車