

令和3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

のばそう! 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づくり・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か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、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)



※写真は令和元年度のイベントの様子です。

オープニング
イベント!!

11月7日(日)

元気カアツプ
フェスティバル

※最終面をご覧ください

オタッシャー
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 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産業振興事業団 社会福祉法人仙台市社会福祉協議会 (公財)仙台市スポーツ振興事業団
NPO法人日本健康運動指導士会宮城県支部 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**
三ツギテレビ 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いただいております。

元気カアツプ フェスティバル

入場無料

11月7日(日)

会場 シルバーセンター

時間 10:00 ~ 15:00

1 食べて元気にフレイル予防 ~しっかり食べて、しっかり動こう!~



フレイル予防のポイントは？
よく食べるためのコツって？
これからを元気に
過ごすためのお話しです。

- 講師 ▶ 塩野崎 淳子氏(むらた日帰り外科手術クリニック 在宅訪問管理栄養士)
- 時間 ▶ 10:30 ~ 11:30
- 定員 ▶ 100名(要事前申込・先着順)

2 今日からはじめるお口の健康 ~オーラルフレイルを予防しましょう!~



口の機能が衰えること
(オーラルフレイル)を予防し、
元気でおいしく食べられる
ためのお話しです。

- 講師 ▶ 駒井 伸也氏(一般社団法人仙台歯科医師会)
- 時間 ▶ 13:30 ~ 14:30
- 定員 ▶ 100名(要事前申込・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15名
(要事前申込・先着順)

4 理学療法士による フレイル予防講座

フレイルを防ぐための知識と運動
の方法をご紹介します!

- 時間 ▶ 13:30 ~ 14:30
- 定員 ▶ 15人(要事前申込・先着順)

5 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

- 時間 ▶ 10:30 ~ 11:30
- 定員 ▶ 20人(要事前申込・先着順)

お申込・お問合せ ※上記①~⑤の催事は事前申込が必要です。(先着順)

10月6日(水)午前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】を連絡または記入のうえ、
下記あて先までお申し込みください。

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

相談・測定・展示コーナー / 申込不要・直接会場へ

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため人数制限を行う場合があります

●健康相談 教えてドクター ●お口の元気は体の元気・歯と口の健康相談・お口の
元気度チェック等 ●いきいき生活するための薬と健康についての測定と相談
●栄養相談 ●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 ●もの忘れ相談 ●福祉用具の展示・相談 ●仙台市老人
クラブ連合会の活動紹介 ●仙台フィンランド健康福祉センター事業創成国際館の
紹介 ●仙台市地域包括支援センターの紹介



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、やむを得ず内容変更や中止となる場合があります。
※ご来館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。

11月 仙台市介護予防

①開催時間 ②会場 ③主催 ④申込・問合せ先

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
- ※ポールレンタル無料
- ◎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認知症のひとと家族の会宮城県支部
- ④263-5091 ※要申込

各会場への アクセスの ご案内

※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ございます。
※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

- 仙台市シルバーセンター 青葉区花京院1-3-2
- 片平市民センター 青葉区米ヶ袋1-1-35
- 黒松市民センター 泉区黒松1-33-40
- 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

10月間 イベントガイド

電話番号 ◎定員数 ※要申込 = 事前申込が必要

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！



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。
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。

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

市営バス・宮交バス「東北大正門前」バス停から、徒歩約1分

地下鉄黒松駅から、徒歩約1分

JR仙台駅東口から・地下鉄宮城野通駅から、徒歩約3分

