

令和元年度 介護予防月間イベントガイド

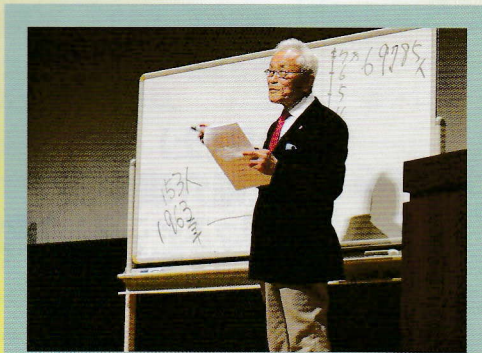
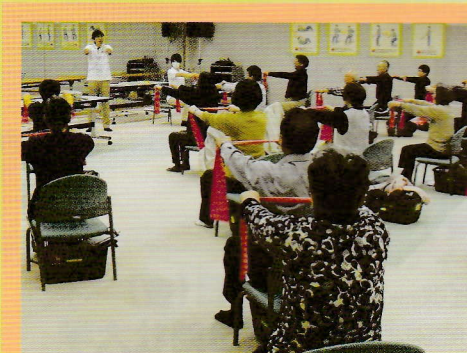
めざそう!

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くくり・健康づくりのことで、
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)



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



【メインイベント】
11月17日(日)
元気力アップ
フェスティバル
※最終面をご覧ください

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 ★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 ★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
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 仙台放送局 東北放送 仙台放送 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17日(日)

会場 シルバーセンター

時間 10:00 ~ 15:00



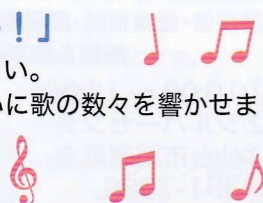
1 コンサート「バラライカ♪うたごえコンサート！」

アコーディオンやギターの音色と歌でお楽しみください。

”歌声喫茶”のように! みなさんと一緒に、会場いっぱいに歌の数々を響かせましょう!!

【演奏】バラライカ 【時間】10:10 ~ 11:30

【定員】250名(要事前申込・先着順)



2 これだけは知っておきたいキャッシュレスの話

キャッシュレスの種類や仕組み、メリット・デメリット、自分の生活スタイルに合った利用の仕方を考えてみませんか?

【講師協力】(株)ドコモ CS東北 【時間】10:15 ~ 11:15

【定員】30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 30名(要事前申込・先着順)

4 講演・落語「人生100年時代 やっと見つけた! 手応えのある生き方」

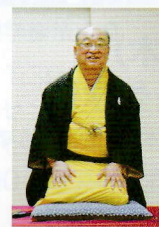


人生100年時代! 地域社会で生き生きと暮らすために大事なことは何か? 落語家(三遊亭大王)でもある講師が、企業人として海外勤務時代に出会ったフィランソロピー(社会貢献)をはじめ、多種多様な経験から気付き学んだ、人生を楽しく生きるコツなどをお話しいただく、講演と落語の楽しい2時間です。

【講師】渡邊一雄(わたなべかずお)氏

(日本フィランソロピー研究所 所長, 社会人落語家 三遊亭大王)

【時間】13:00 ~ 15:00 【定員】250名(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」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】マージャン未経験者または初心者の方 60名(要事前申込・先着順)

6 理学療法士による介護予防運動教室

この街で自分らしい暮らしを続けるための講話・体操を行います。

【時間】13:30 ~ 14:30

【定員】30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7日(月)午前9:00より申込受付開始。電話またはFAX・Eメールにて【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

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

◎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・簡易測定会(骨密度・嗅覚・血管年齢測定、ストレス度チェック) ◎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・模擬接骨院・骨密度測定 ◎栄養相談 ◎相談・啓発コーナー ◎もの忘れ相談 ◎老人クラブ活動の写真展示紹介・ニュースポーツ等クラブ活動体験 ◎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

◎コーヒーサロン・休憩コーナー ◎軽食等の販売

