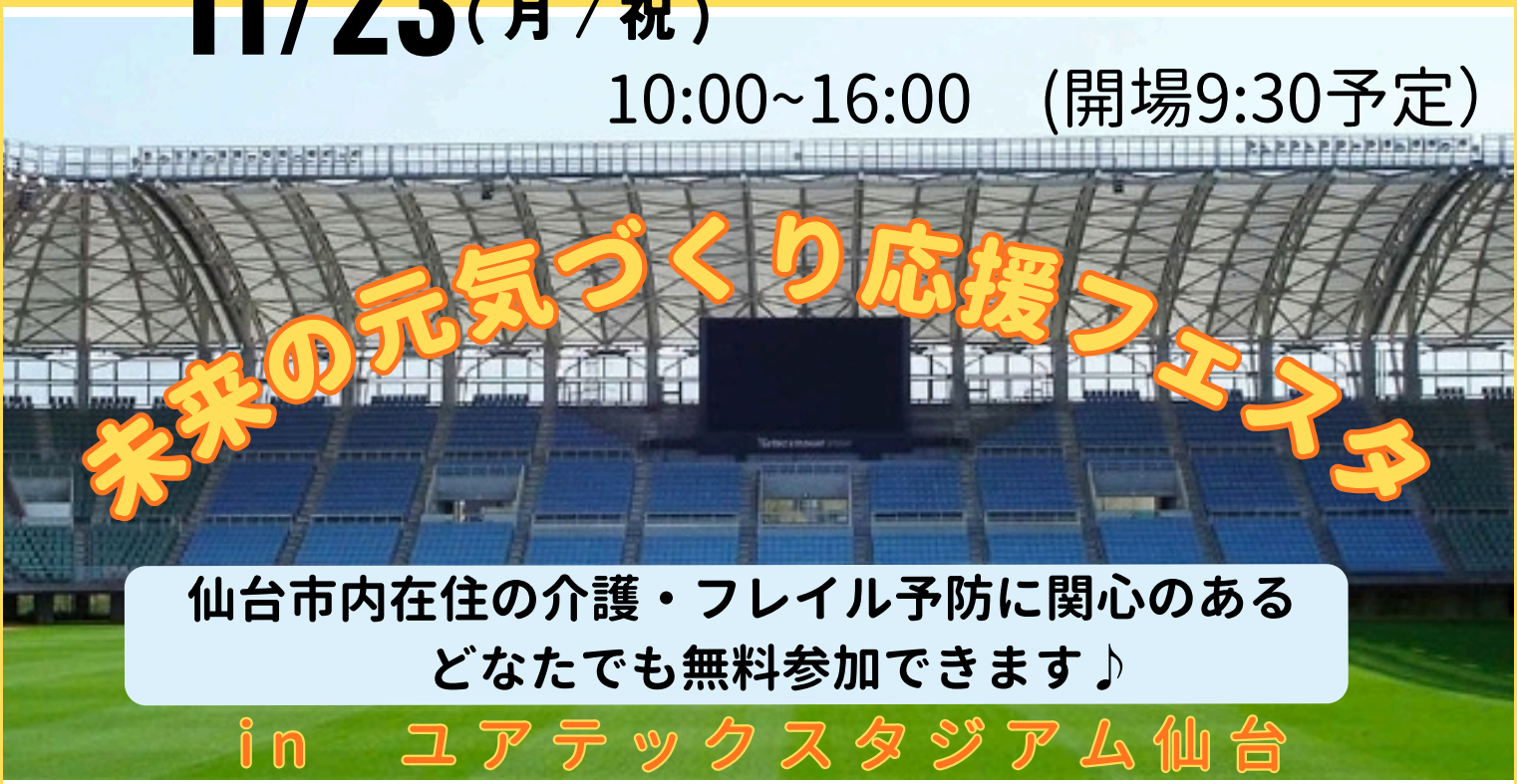
2026 **11/23**（月 / 祝）

10:00~16:00　(開場9:30予定)



未来の元気づくり応援フェスタ

仙台市内在住の介護・フレイル予防に関心のある
どなたでも無料参加できます♪

in　ユアテックスタジアム仙台

👀**申込方法**👀（申込開始日11/6～）

事前申込（web申込）が必要な教室があります。詳細や申込方法等は、仙台市ホームページ(右側の二次元コード参照)をご覧ください。

📞**問合せ先**📞

仙台市地域包括ケア推進課（平日9:00～16:30まで）
022-214-8484
ユアテックスタジアム仙台（月曜日を除く9:00～20:00）
022-375-7800

📱**仙台市ホームページ**
（詳細・参加申込はこちら）

🔺**注意事項**🔺

会場に駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



特別ゲスト

クラブマスコット
ベガッ太

クラブ
コーディネーター
梁勇基





アクティブシニア・ボランティアポイント制度対象イベントです。
◯対象者は仙台市在住の65歳以上の方です
◯初めてポイントを獲得される方は初回登録が必要ですので介護保険被保険者番号のわかる書類をお持ちください
◯制度に対するご質問は「専用コールセンター　050-5526-2669」まで

仙台市

主催：仙台市　共催：シンコースポーツ株式会社
開催協力：ベガルタ仙台・レズミルズジャパン　開催協賛：アイリスオーヤマ

事前申込が必要な教室（先着順）



ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室
（各60分、①10:00開始、②13:00開始）

LesMills THRIVE
レズミルズ　スライブ
健康寿命を延ばす運動プログラム
（各45分、①11:30開始、②14:30開始）

特別コースを歩くノルディックウォーキング
（各90分、①10:30開始、②13:30開始）

ユアスタピッチでヨガ教室（各60分、①10:30開始、②13:30開始）

当日の教室（先着順）

２０分ショートレッスン　/　口腔ケア講座（各30分、①11:30開始、②14:00開始）/　栄養講座（各30分、①10:30開始、②13:00開始）

各種測定・相談会・その他

フレイルサポーターによるフレイルチェック　**随時受付中！**

フレイル予防応援教室　受付・相談ブース

フレイル予防応援教室　フレイル予防応援教室事業紹介

"からだ"いろいろ測定会（体組成計・シセイカルテ）

子どもと遊べるキッズスポーツパーク



せんだい アクティブライフスタイル

アクティブライフスタイルとは？
仙台市では日常生活の中で、意識的・継続的に体を動かすことが習慣化された生活様式「アクティブライフスタイル」を推進しています。
エレベーターではなく階段を利用する、ランチはあえて少し遠くのお店に行くなど、体を動かすことを意識し、毎日の生活をより楽しく充実させましょう！