

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。

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 TDC 東北放送 仙台放送
 - 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