

元気カアップ フェスティバル

～自分の力で未来は変えられる!～

11月29日(日) 時間 10:00～15:00

会場 仙台市シルバーセンター
(仙台市青葉区花京院1-3-2)

入場無料



事前申込不要! 直接ご来場ください!!

1 相談・測定・展示コーナー ●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
●薬剤師による薬と健康についての相談会と測定会 ●フレイル予防 野菜の1日の
必要量 ●看護協会 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 ●もの忘れ相談・資料展示 ●仙台市老人クラブ連合会 活動紹介・シニアビデオゲーム体験会 ●人生の楽しみ交換会・
相談会 ●就業を通して健康寿命をのばそう ●シニアカー試乗体験会 ●社の都健幸づくり協会 介護予防の各種ご相談

事前にお申込が必要な催事(先着順)

- 2 健康マージャン入門講座** 「仲間と笑って認知症予防」マージャン未経験の方、大歓迎です!
時間 10:00～12:00 定員 60名
- 3 化粧で元気! いきいき美容講座** 自身で化粧落としやメイクをして身だしなみを整える体感型講座です。
時間 1回目10:00～11:00/2回目11:30～12:30/3回目14:00～15:00 定員 60歳以上の女性の方各回20名
- 4 あなたの体力年齢等知りませんか?** 簡単な測定を行います。気軽にどうぞ! ※15分ごとに開催
時間 10:00～15:00 定員 1名×20回 ※測定は1名ずつのご案内となります
10:00/10:15/10:30/10:45/11:00/11:15/11:30/11:45/12:00/12:15/12:30/12:45/13:00/13:15/13:30/13:45/14:00/14:15/14:30/14:45
- 5 『ピアノ演奏付き講演会「音楽がつなぐ地域づくり・介護予防」&参加型ピアノコンサート」**
社会参加や生きがいづくりが健康寿命の延伸や介護予防につながることをテーマに、在宅医療に携わる医師でありピアニスト
でもある浅野涼氏が、ピアノ演奏を交えた講演と共に、各地で好評を博している「参加型ピアノコンサート」を実演します。
時間 10:30～12:00 定員 250名
ピアニスト・医師 浅野 涼氏
- 6 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
- 7 講演「未来を変える社会参加の力」**
フレイル予防には、運動・栄養に加えて、社会参加(人とのつながりや地域での活動)が大切です。
山田氏による学術的な視点からの科学的根拠に基づく解説と、小松氏による住民主体の実践事例の
紹介を通して、皆様のいきいきとした未来を築くためのヒントをお伝えします。
時間 13:00～14:30 定員 250名
筑波大学人間系 教授 山田 美氏 NPO法人フレイルサポートに淀川 理事 小松 仁視氏
- 8 楽しく健幸づくりJ-POPダンス♪** 介護予防を無理なく楽しく。ダンスが初めての方でも大丈夫です!
時間 13:00～13:45 定員 65歳以上の方30名
- 9 理学療法士によるフレイル予防講座** フレイルについての講座と軽運動!
時間 13:30～14:30 定員 30名
- 10 簡単エクササイズ 自宅で出来る健幸づくり** 介護予防で前向きに。イスに座りながらでOK!
時間 14:00～14:45 定員 65歳以上の方30名

お申込・お問合せ

10月6日(火)10:00より申込受付開始。

1 は直接会場へ、2～10【希望講座名、氏名(ふりがな)、電話番号】、3 6 8 10 は【年齢】、
3 4 は【希望時間】をご記入のうえ、下記までお申し込みください。

2～10のお申込先 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 F A X 022-215-4140 Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp

◎発熱・咳等で体調面に不安がある方は来場をお控えくださいますようお願いいたします。

令和8年度 介護予防月間イベントガイド

めざそう!!

のばそう!!

アクティブシニア 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・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、あなたの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)



メインイベント

11月29日(日)

元気カアップ
フェスティバル

※最終面をご覧ください

魅力的な催事が
たくさんあるよ!



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)

令和8年度介護予防月間イベントガイドに掲載されている
イベントはアクティブシニア・ボランティアポイント制度の
ポイント獲得対象イベントです!

- 対象者は、仙台市内に住民登録のある65歳以上の方。
- 初めてポイントを獲得される方は、初回登録が必要です。
- 制度に関するご質問は、いぐすペイコールセンターまで
☎050-5526-2669 (受付時間 9:00～17:00 ※1/1～3を除く)

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 一般社団法人宮城県作業
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 東北福祉大学地域創生推進センター(健康増進事業)仙台元気塾 ★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 特定非営利活動法人日本健康運動指導士会宮城県支部 社会福祉法人
仙台市社会福祉協議会 ★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スポーツ振興事業団 公益財団法人仙台市
産業振興事業団 ★社の都 健幸づくり協会 NHK 仙台放送局 tbc東北放送 仙台放送 三洋テレビ 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 産経新聞社仙台支局
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「元気カアップフェスティバル」へ出展協力をいただいております。