

仙台市介護予防月間イベントガイド

◆主催 ①会場 ②開催日時 ③申込・問合せ先電話番号 ④費用(有料の場合のみ)
※要申込・定員数 = 事前申込みが必要な催事で定員が決まっているもの

講座・講演、イベント関係

11月2日(月) 杜の都 健幸フェスティバル “楽しく健幸づくり”

ダンス・運動等様々な方向から楽しく健幸づくりをサポートします。
◆杜の都 健幸づくり協会
①グラン・スポール24+あすと長町
②10:00～15:00
③080-1301-0968

11月4日(水) ※要申込 定員15名 知って役立つ福祉用具講座 「歩行を助ける福祉用具を知って体験しよう！」

◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室
①仙台市シルバーセンター
②10:30～11:30
③215-3711

11月9日(月) ※要申込 定員40名 介護ナイター講座 「本人・介護者に負担の少ない移動介助」

◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室
①仙台市シルバーセンター
②18:30～20:30
③215-3711

11月11日(水) ※要申込 定員10名 田子老壮大学第6回公開講座 「踊って楽しくフレイル予防」

フレイル予防としてリズム体操やダンスで運動します。
講師:仙台市地域包括支援センター連絡協議会
◆田子市民センター
①田子市民センター
②10:00～11:30
③254-2721

11月11日(水) ※要申込 定員60名 ターミナルケアを学ぶ 「自分らしい生き方を考える」人の最期について、緩和医療医が考えていること

◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室
①仙台市シルバーセンター
②10:00～15:00
③215-3711

11月15日(日) ※講演のみ要申込

仙台市薬剤師会 秋の健康フェア

講演:仙台市医師会会長 福壽 岳雄 先生
認知症やフレイル予防等、測定や相談
◆仙台市薬剤師会
①仙台市シルバーセンター
②10:30～14:00 ③391-1150

11月16日(月) ※要申込 定員12名

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！
◆日本認知症予防マージャン協会
①健康まっじゃん仙台
②10:30～ ③224-8778

11月18日(水) ※要申込 ◎若干名

鶴ヶ谷ことぶき大学「フレイル予防の食事」

健康寿命の延伸のために、
栄養バランスの取れた食生活の重要性を学びます。
講師:宮城県栄養士会
◆鶴ヶ谷市民センター
①鶴ヶ谷市民センター第1会議室
②10:00～11:30 ③251-1562

11月19日(木) ※要申込 定員10名程度

水の森シニア学園

健康で自立した生活を送るために、
毎日の生活の中で取り組める口腔ケアの体験。
講師:仙台歯科医師会
◆水の森市民センター
①水の森市民センター
②10:00～11:30 ③277-2711

11月19日(木) ※要申込 定員60名

テーマ別介護講座「介護に役立つ 医学知識」～高齢者に多い疾患～

◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室
①仙台市シルバーセンター
②13:30～15:30 ③215-3711

11月22日(日)

ゆうゆうフェスタ2026 おとなの文化祭

ミドルからシニア世代の活動の発表の場や
趣味や健康、終活などの情報提供など
◆杜の都 健幸づくり協会
①仙台市シルバーセンター
②10:00～15:30 ③090-8615-8971

11月23日(月・祝) ※要申込

未来の元気づくり応援フェスタ in ユアテックススタジアム仙台

ユアテックススタジアム仙台を会場に、ベガルタ仙台と
一緒に運動教室、ヨガ体験、フレイルチェックなど
健康づくりについて楽しく学べるイベントです！
◆仙台市
①ユアテックススタジアム仙台
②10:00～16:00(受付9:30開始)
③214-8484 地域包括ケア推進課
詳細・申込はコチラ

11月25日(水) ※要申込 ◎各回10名

臨床美術体験・リーフデザインの ポストカード

創作活動で脳の活性化を目指す
臨床美術の制作体験を行います。
◆東北福祉大学 仙台元気塾
①東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階
②10:30～11:00 / 14:00～14:30(二部制)
③742-2886

11月26日(木) ※要申込 定員12名

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！
◆日本認知症予防マージャン協会
①健康まっじゃん仙台
②10:30～ ③224-8778

11月27日(金) ※要申込 定員10名程度

高森塾(老壮大学) 講話と運動 「膝痛・腰痛予防！健康いきいき運動教室」

心地よく楽しく体を動かしましょう。
講師:宮城県柔道整復師会
◆高森市民センター
①高森市民センター
②10:00～11:30 ③378-9950

11月29日(日)

元気力アップ フェスティバル

今年の介護予防月間のフィナーレを
飾るイベント!! 健康情報が
盛りだくさんです!!
仙台市シルバーセンターで
お待ちしております♪ ※最終面参照

運動関係

◆仙台市スポーツ振興事業団 ※どの会場も連続講座ではありません。 ※どの会場も原則60歳以上の方対象です。

シニア健康エクササイズ

①本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館)

ストレッチや簡単な筋力トレーニング
などを中心に行います。
②11/2(月)、11/4(水)、11/9(月)、
11/11(水)、11/16(月)、11/18(水)、
11/25(水)、11/30(月)
9:20～10:30 / 10:50～12:00(二部制)
③717-1191
④各回400円(券売機にて当日購入)

①恵和興業元気フィールド仙台 (新田東総合運動場)

体力づくりをお考えの方が気軽にご参加
いただけるプログラムです。
②11/5、11/12、11/26(いずれも木曜日)
13:45～14:45
③231-1221
④各回400円(券売機にて当日購入)

①弘進ゴムアスリートパーク仙台 ※要申込 (仙台市陸上競技場)

介護予防を目標に、日常の動きで無理なく
運動していきます。
②11/5、11/12、11/19、11/26(毎週木曜日)
9:30～10:20 / 10:30～11:20
11:30～12:20(三部制)
③256-2488
④各回300円(会場にて当日支払)

①出花体育館

楽しく体を動かして元気な身体をつくる
エクササイズを行います。
②11/10、11/17、11/24(いずれも火曜日)
10:00～11:00
③786-3446
④各回400円(窓口にて当日購入)

①若林体育館

音楽に合わせて、ストレッチ体操や
リズム体操を行います。
②11/10、11/17、11/24(いずれも火曜日)
13:15～14:30
③236-0011
④各回400円(券売機にて当日購入)

①泉総合運動場

軽めの運動から筋力維持を目的とした
エクササイズを行います。
②11/6、11/13、11/20(いずれも金曜日)
9:30～10:30 / 11:00～12:00
③372-1019
④各回400円(券売機にて当日購入)



◆仙台市健康増進センター健康推進係

いずみ・シニア ※要申込

ステップアップ 運動教室65

ストレッチや筋力トレーニング、
リズム体操を座位・立位で
行います。(集団運動)

①仙台市健康増進センター
②11/10、11/17
(いずれも火曜日)

1回目 9:30～10:30
2回目 11:30～12:30
定員各30名
③374-6661 ④510円

◎65歳以上で運動が可能な方



いずみ・シニア ※要申込

ステップアップ 運動教室75

ストレッチや筋力トレーニング、
リズム体操を座位・立位で
行います。(集団運動)

①仙台市健康増進センター
②11/10、11/17
(いずれも火曜日)

14:00～15:00
定員20名
③374-6661 ④510円

◎75歳以上で運動が可能な方



みやぎの青空 ストレッチ& ウォーキング

青空の下でストレッチや
ウォーキングを楽しもう！

◆共催:宮城野区家庭健康課

①榴岡公園噴水広場
②11/17(火)
10:30～11:30
③374-6661

いずみ青空 ストレッチ& ウォーキング

青空の下でストレッチや
ウォーキングを楽しもう！

◆共催:泉区家庭健康課

①七北田公園わんぱく大地
②11/13(金)
10:00～11:00
③374-6661

◆仙台市健康増進センター いきいき健幸係

※要申込 定員15名

シニア元気あっぱ 運動教室in藤崎

健康づくり、介護予防のための
ストレッチ、筋力トレーニング、
リズム体操などを行います。

①藤崎一番町館
5Fカルチャーサークル
②11/17(火)、11/30(月)
10:30～11:30

単発の講座です
③215-3194
④1回510円

◎65歳以上で運動が可能な方



各会場へのアクセスのご案内(掲載順)

■グラン・スポール24+あすと長町
太白区あすと長町1-4-50
JR長町駅から徒歩10分

■仙台市シルバーセンター
青葉区花京院1-3-2
JR仙台駅から徒歩8分、地下鉄仙台駅から徒歩8分

■田子市民センター
宮城野区田子2-4-25
JR福田町駅から徒歩10分

■健康まっじゃん仙台
青葉区一番町3-9-13DATEONEビル
地下鉄青葉通一番町駅から徒歩3分

■鶴ヶ谷市民センター
宮城野区鶴ヶ谷2-1-7
市営バス「鶴ヶ谷中央」バス停から徒歩5分

■水の森市民センター
青葉区水の森4-1-1
市営バス「水の森三丁目」バス停から徒歩5分

■ユアテックススタジアム仙台
泉区七北田字柳78
地下鉄泉中央駅から徒歩4分

■東北福祉大学仙台駅東口キャンパス地下1階
宮城野区榴岡2-5-26
JR仙台駅東口、地下鉄宮城野通駅から徒歩3分

■高森市民センター
泉区高森6-1-2
市営バス「高森五丁目北」バス停から徒歩5分

■本山製作所青葉アリーナ
青葉区堤町1-1-5
地下鉄北仙台駅から徒歩5分

■恵和興業元気フィールド仙台
宮城野区新田東4-1-1
JR仙石線小鶴新田駅から徒歩7分

■弘進ゴムアスリートパーク仙台
宮城野区宮城野2-11-6
JR仙石線宮城野原駅から徒歩5分

■出花体育館
宮城野区出花1-13-7
JR仙石線中野栄駅から徒歩10分



■若林体育館
若林区卸町東2-8-10
市営バス「若林体育館前」バス停から徒歩3分

■泉総合運動場
泉区野村字新桂島前60
市営バス「泉総合運動場・社会福祉センター前」バス停から徒歩5分

■仙台市健康増進センター
泉区泉中央2-24-1
地下鉄泉中央駅から徒歩5分

■榴岡公園噴水広場
宮城野区五輪1
JR仙石線榴ヶ岡駅から徒歩7分

■七北田公園わんぱく大地
泉区七北田字赤生津4
地下鉄泉中央駅から徒歩5分

■藤崎
青葉区一番町3-2-17
地下鉄青葉通一番町駅から徒歩直結



※こちらに掲載しているイベントは、アクティブシニア・ボランティアポイント制度の対象イベントです。アクティブシニア・ボランティアポイント制度については、仙台市ホームページまたはいぐすペイコールセンター ☎050-5526-2669 でご確認ください。(受付時間 9:00～17:00 ※1/1～3を除く)