

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)
◎定員数(※要申込の場合のみ) ※要申込 = 事前申込

講座・講演、イベント関係

10月26日(日) ※講演のみ要申込
秋の健康フェア
※お薬手帳をご持参いただくと相談がスムーズです。
・薬や健康に関する講演
・認知症、フレイル予防等相談会と測定会
◆仙台市薬剤師会
①AER 5階 多目的ホール ②10:00～15:00
③391-1150 平日9:00～17:00(土日祝休み)

11月2日(日)
杜の都 健幸フェスティバル
この1日が転機になる!今日から変わるその一歩! 運動、ダンス、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6日(木) ※要申込 ◎50名
認知症を理解する
◆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臨時事務所 ②10:00～15:00
③215-3711 ④別途・教材代

11月7日(金) ※要申込 ◎各回10名
臨床美術体験・クリスマスカード
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 ②11:00～11:30 / 13:00～13:30 ③742-2886

11月10日(月)～11月14日(金)
シルバーセンター福祉用具展示・相談会
◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室
①宮城野区役所1階ロビー ②10:00～16:00 11/10は12:00から、11/14は15:00まで
③215-3711

11月13日(木) ※要申込 ◎20名
ノルディックウォーキング体験会
初心者歓迎! 専用ポールを使いながら仙台駅東口周辺を2～3km程歩きます。
◆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 ②13:30～15:30 ③742-2886

11月13日(木)
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 ②13:30～15:30 ※要申込 ◎12名
③224-8778

11月13日(木)
テーマ別介護講座「口腔ケア」
◆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臨時事務所 ②13:30～15:30 ※要申込 ◎40名
③215-3711

11月14日(金)
吉成市民センター老壮大学「きらめきスクール」
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ストレッチ、運動を体験します。
講師:宮城県理学療法士会
◆吉成市民センター
①吉成市民センター ②10:00～11:30 ※要申込 ◎10名
③279-2033

11月14日(金)
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 ②10:30～12:30 ※要申込 ◎12名
③224-8778

11月20日(木)
幸町生涯大学公開講座「フレイル予防」
フレイル予防に関する講義と運動
講師:宮城県理学療法士会
◆幸町市民センター
①幸町市民センター ②10:00～11:30 ※要申込 ◎10名
③291-8651

11月20日(木) ※要申込 ◎10名
大沢朗々学園「認知症について学ぶ」
認知症を正しく理解し、介護や対策について学びます。
講師:仙台市社会福祉協議会
◆大沢市民センター
①大沢市民センター ②10:00～11:30 ③394-6891

11月23日(日)
ゆうゆうフェスタ2025 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
◆杜の都 健幸づくり協会
①青葉山公園 仙臺緑彩館 ②10:00～15:30 ③090-8615-8971

11月26日(水) ※要申込 ◎10名
貝ヶ森シニア学園
「お口の元気は体の元気～口腔機能低下を予防しよう～」
口腔ケアや口腔機能低下の予防に関する講話
講師:仙台歯科医師会
◆貝ヶ森市民センター ①貝ヶ森市民センター ②10:00～11:30 ③279-6320

11月26日(水)・11月27日(木)
仙台市生活支援介護サポーター養成研修(就業希望者向け)
◆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臨時事務所 ②11/26 9:30～16:00 ③11/27 9:20～16:00 ※要申込 ◎30名
③215-3711 ※全2日間受講必須

11月30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!!
イズミティ 21でお待ちしています♪
※最終面参照

運動関係

◆仙台市スポーツ振興事業団

シニア健康エクササイズ 「事前予約不要」気軽にご参加できます! ※どの会場も連続講座ではありません。 ※原則60歳以上の方が対象です。

①**本山製作所青葉アリーナ**
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。
②11/5(水)、11/10(月)、11/12(水)、11/17(月)、11/19(水)、11/26(水) 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**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。
②11/4、11/11、11/18、11/25(毎週火曜日) 10:00～11:00
③786-3446
④各回400円(窓口にて当日購入)



①**元気フィールド仙台**
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。
②11/6(木)、11/13(木)、11/27(木) 13:30～14:30
③231-1221
④各回400円(券売機にて当日購入)

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。
②11/4(火)、11/11(火)、11/25(火) 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。
②11/7、11/14、11/21、11/28(毎週金曜日) 9:30～10:30 / 11:00～12:00
③372-1019
④各回400円(券売機にて当日購入)

◆仙台市健康福祉事業団 健康増進センター 健康推進係

いずみ・シニア ステップアップ運動教室 ※要申込
音楽に合わせて体を動かすリズム体操、筋力トレーニング等を行います。
①仙台市健康増進センター ②11/6、11/13、11/20、11/27(毎週木曜日) 1回目 9:30～10:30 定員35名
2回目 10:30～11:30 定員20名
3回目 11:30～12:30 定員35名
③374-6661
④510円
◎概ね60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のびのび楽しもう!
◆共催:宮城野区家庭健康課
①榴岡公園噴水広場 ②11/6(木) 10:00～11:00
③374-6661

ヘルスアップ セミナー
こころの健康と睡眠について講話や体験を通して理解を深めましょう。
①仙台市健康増進センター ②11/8(土) 10:00～12:00
③374-6661 ④510円
◎18歳～64歳
※要申込 ◎25名

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のびのび楽しもう!
◆共催:泉区家庭健康課
①七北田公園わんぱく大地 ②11/18(火) 10:00～11:00
③374-6661

レッツ! 健幸ウォーキング ※要申込 ◎各20名
効果的なウォーキングのポイントを学び、2～5kmのコースを実際に歩きます。
【富沢周辺コース】
①大野田イコタ公園 ②11/7(金) 10:00～12:00
③374-6661
【長町南周辺コース】
①長町南3丁目北公園 ②11/14(金) 10:00～12:00
③374-6661

◆仙台市健康福祉事業団 健康増進センター いきいき健幸係

いきいき健幸 セミナーin藤崎
講話や運動を通して認知機能低下予防につながる取り組みを提案します。
①藤崎 ②11/4(火)、11/18(火) 10:30～最大12:30
③215-3194
④料金はお問い合わせください。 ◎65歳以上で運動が可能な方
※要申込 ◎15名

高齢者運動教室 公開講座
認知機能低下予防の取り組みを栄養講話と体験で学びます。
①仙台市シルバーセンター臨時事務所 ②11/7(金) 10:00～11:45
③215-3194
※要申込 ◎30名

各会場へのアクセスのご案内(掲載順)

■**AER**
青葉区中央1-3-1
JR仙台駅2F出口2-8より徒歩2分
地下鉄仙台駅北7出口より徒歩3分

■**グラン・スポール24・あすと長町**
スーパースポーツゼビオあすと長町店2階
地下鉄長町駅から徒歩6分

■**仙台市シルバーセンター臨時事務所**
青葉区二日町14-4 北四番丁ステーションビル
地下鉄北四番丁駅から徒歩3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

■**藤崎**
青葉区一番町3-2-17
地下鉄青葉通一番町駅より直結

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

■**宮城野区役所**
宮城野区五輪2-12-35
市営バス「宮城野区役所前」バス停で下車

■**健康まっじゃん仙台**
青葉区一番町3-9-13DATEONEビル4階
地下鉄青葉通一番町駅から徒歩3分



■**吉成市民センター**
青葉区国見ヶ丘2-2-1
市営バス「国見ヶ丘一丁目」バス停から徒歩2分

■**幸町市民センター**
宮城野区幸町3-13-13
市営バス「青葉病院・幸町市民センター入口」バス停から徒歩3分

■**大沢市民センター**
青葉区芋沢字要害65
市営バス「大沢市民センター前」バス停から徒歩1分

■**貝ヶ森市民センター**
青葉区貝ヶ森1-4-6
JR仙山線東北福祉大前駅下車徒歩3分

■**青葉山公園 仙臺緑彩館**
青葉区川内追迫無番
地下鉄国際センター駅から徒歩7分

■**仙台銀行ホール イズミティ 21**
泉区泉中央2-18-1
地下鉄泉中央駅北3出口から出てすぐ

■**やまいちサステナパーク七北田公園**
泉区七北田字赤生津4
地下鉄泉中央駅から徒歩5分

■**榴岡公園**
宮城野区五輪1
JR仙石線榴ヶ岡駅から徒歩7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

■**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

■**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「社会福祉センター・泉総合運動場前」バス停から徒歩5分