

元気カアップ フェスティバル

～気軽にできることを見つけに行ぐすべ～

11月30日(日) 時間 10:00～15:00 会場 仙台銀行ホール イズミティ 21

ミヤギテレビへ事前にお申込が必要な催事(申込多数の場合は抽選) : はがき×切: 11/5 消印有効
WEB×切: 11/10

8 宗さんと学ぶ！フレイル予防講座

13:00～15:00 大ホール 定員700名

タレントのさとう宗幸さんと一緒に、介護予防について学びましょう！
(口腔からみるフレイル予防講座、東北大学服部教授と市医師会安藤会長を
交えたクロストーク、健康体操、宗さんと歌おうコーナー など)



タレント
さとう宗幸氏



東北大学大学院
歯学研究所 副研究科長
教授 服部佳功氏



一般社団法人仙台市医師会
会長 安藤健二郎氏



【申込方法】10月6日(月)10:00より申込受付開始

- ①WEBから QRコードよりお申込みください。 ※抽選の場合、当落通知は11/20頃にお知らせします。
②往復はがき 〒住所、氏名、年齢、電話番号、参加人数(2名まで)、車椅子席・親子室利用の希望・知りたいことを記入して郵送。
宛先 〒983-8611 ミヤギテレビ「宗さんと学ぶ！フレイル予防講座」事務局

【お問合せ先】ミヤギテレビ「宗さんと学ぶ！フレイル予防講座」事務局 電話022-215-7700(平日9:30～17:30)

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・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 栄養相談コーナー ●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・骨密度測定 ●もの忘れ相談 ●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 ●高齢者の総合相談 ●就業を通して健康寿命をのばそう
- スマホなんでも相談コーナー(13:00～15:00)

5 翼合唱団による合唱

10:30～11:10 小ホール 認知症の人や家族等で構成される合唱団です。
歌声にのせて、私達の想いを伝えます。

シルバーセンターへ事前にお申込が必要な催事(先着順)

時 間	催 事	定 員
2 10:00～12:00	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!	60名
3 10:00～12:00	初心者向けスマホ講座(はじめてのLINE体験) スマホの基本的な操作に加え、コミュニケーションアプリ「LINE」の基礎を体験いただけます。	10名
4 10:00～15:00	あなたの体力年齢等知りませんか?(姿勢のAI診断等) 簡単な測定を行います。気軽にどうぞ! 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	20名 ※15分ごとに1名のご案内となります。
6 10:30～11:30	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!	60歳以上の方30名
7 13:00～13:45	楽しく健幸づくりJ-POPダンス♪	65歳以上の方30名
9 13:30～14:30	理学療法士によるフレイル予防講座 フレイルについて知り、一緒にカラダを動かしましょう!	30名
10 14:00～14:45	簡単エクササイズ 自宅で出来る健幸づくり	65歳以上の方30名

上記催事(23467910)のお申込・お問合せ先

10月6日(月)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・年齢・4は希望時間も】を記入のうえお申込みください。

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 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。 ※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

令和7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・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30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・認知症啓発
イメージキャラクター



「元気カアップフェスティバル」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歳以上の方です。
- 初めてポイントを獲得される方は、初回登録(介護保険被保険者証番号)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(アクティブシニア・ボランティアポイント制度) ☎050-5526-2669までお問合せください。(受付時間 平日9:00～17:00)

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 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
★社の都 健幸づくり協会 NHK 仙台放送局 TBC東北放送 ミヤギテレビ 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 共同通信社仙台支社 時事通信社仙台支社

★印の団体には出展協力をいただいております。