

通いの場～地域の方々が開催されている運動できるサロン～

名称	場所	開催日	参加費	主な内容
にこにこサロン郡山	郡山コミュニティセンター (郡山5-7-1)	第2・4火曜日 13:30～15:00	100円/回	ストレッチ、 歌、ゲーム
エンジョイ郡山	郡山コミュニティセンター (郡山5-7-1)	第1・3金曜日 13:00～15:00	500円/回	体力測定、 パドル体操
バレトンサークル1 2 3	郡山コミュニティセンター (郡山5-7-1)	第2・4水曜日 10:30～11:30	500円/回	バレトン
ひだまりサロン	郡山市営住宅集会所 (郡山6-6-6)	第3月曜日 10:00～11:30	無料	ストレッチ
たんぽぽ会	あすと長町第3市営住宅集会室 (諏訪町2-8)	第1火曜日 13:30～15:00	100円/回	ストレッチ
ひまわり健康教室	あすと長町市営住宅集会室 (あすと長町4-3-58)	第4木曜日 10:00～11:00	無料	ストレッチ、 口腔体操
MICOASU	ゼビオアリーナアクティブ スペース (あすと長町1-4-10)	第1・3火曜日 10:00～11:00	300円/回	シニアチア ダンス
はつらっクラブ青葉	八本松市民センター (八本松2-4-20)	第3木曜日 10:00～11:30	300円/回	ストレッチ
八本松健康クラブ	八本松市民センター (八本松2-4-20)	木曜日 (月3回) 13:00～14:30	2,000円/月	ストレッチ、 口腔、脳トレ
八本松交友会	八本松マンション集会室 (八本松1-13-11)	第2・4月曜日 14:00～15:00	無料	ストレッチ
ハッピーサロン郡山	新々田公会堂 (東郡山2-3-13)	第1・3木曜日 10:00～11:30	200円/回	ストレッチ
新々田ストレッチクラブ	新々田公会堂 (東郡山2-3-13)	第2・4木曜日 10:00～11:30	200円/回	ストレッチ
ひまわりストレッチ	飯田福祉会館 (東郡山2-22-1)	第2・4金曜日 10:00～11:30	500円/月	ストレッチ
ストレッチ花みずき	東郡山コミュニティセンター (郡山字行新田9-5)	第1・3木曜日 13:00～14:30	500円/月	ストレッチ

地域版認知症ケアパス

koriyama
orange guide

このケアパスを手にとって頂きありがとうございます。
身近な地域で参加できる活動や相談窓口などの地域情報
を掲載しています。

郡山地域包括支援センター
令和7年5月発行〈第3版〉

この他にも、町内会や老人会等で開催しているものがあります。
地域包括支援センターまでお気軽にお問合せ下さい。

認知症は、さまざまな原因により脳に変化がおこり、暮らしの中で「何かおかしいな」「今までと感じが違う」と思うことが出てきます。物忘れや、今まで当たり前に行っていた家事や暮らしの動作がスムーズにいかない等、困りごとはお一人おひとり違います。

また、認知症のあるなしに関わらず、誰にでもできること・やりたいこと・こんなふうに暮らしたいという希望があります。地域の中で自分らしい暮らしを続けていくために、できること・やりたいことを活かしながら、より良く暮らすための工夫やサポートを上手に利用していきましょう。

認知症かもしれないと思ったら

認知症対応薬局があります

慢性硬膜下血腫や脱水、お薬の影響で認知症に似た症状が出る場合もあります。おかしいなと思ったら、まずはかかりつけの病院へご相談してみましよう。

お薬の飲み忘れや飲み間違い等を減らす工夫の相談や、認知症と思われる方が早期相談につながるよう、必要に応じてかかりつけ医や地域包括支援センター等へつないでくれる薬局です。ロゴマークが目印です。



おれんじドア

認知症の人と家族の会宮城県支部

物忘れに不安を感じていらっしゃる方や、認知症と診断されたご本人同士が体験を共有したり、情報交換し活動する場です。

介護家族が自身の体験のもと相談に応じます。また、認知症のご本人やご家族のつどいを開催しています。

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
(仙台市宮城野区榴岡2-5-26)
第4土曜日14:00～16:00
電話：070-5477-0718

みやぎハートフルセンター4階
(仙台市青葉区上杉3-3-1)
電話相談：月曜～金曜9:00～16:00
022-263-5091

地域包括支援センター

仙台市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。認知症の他、健康づくりや暮らしのこと、介護保険サービス等の相談に応じています。

また、地域の運動グループやカフェ等の情報提供や、介護予防教室等を開催し、地域での暮らしに寄り添います。気になることがありましたら、どうぞご相談下さい。

郡山地域包括支援センターは、
郡山中学校区を担当しています。

住所：仙台市太白区郡山字行新田9-5
郡山老人福祉センター内

電話：022-748-0455
(月曜～金曜8:30～17:00)

電話・来所によるご相談のほか、
訪問も行っています。



認知症カフェ

認知症の方やご家族、地域にお住まいの方どなたでも参加頂けます。お茶を飲みながらお楽しみや情報交換をしたり、ご相談をお伺いすることもできます。

名称	場所	開催日	参加費	主催
安心オレンジネット	みやぎ生協太子堂店 (諏訪町1-1)	第2土曜日 13:00～15:00	100円/ 回	安心オレンジ ネット
八本松カフェ ～まざらいん～	八本松市民センター (八本松2-4-20)	奇数月第2木曜日 10:00～11:30	100円/ 回	郡山地域包括 支援センター
こおりやまカフェ	郡山老人福祉センター (郡山字行新田9-5)	年4回 14:00～15:30	無料	郡山老人 福祉センター

通いの場～地域の方々が開催されているサロン～

名称	場所	開催日	参加費	主な内容
スマホ・パソコンを 勉強しませんか！	八本松市民センター (八本松2-4-20)	最終火曜日 10:00～11:30	100円/回	スマホ等の 操作を教え合う
ほほえみサロン	八本松市民センター (八本松2-4-20)	第1木曜日 10:00～11:30	100円/回	おしゃべり
わくわく広場	郡山市営住宅集会所 (郡山6-6-6)	第1月曜日 10:00～11:30	材料代	物作り、 おしゃべり
介護予防サロン	長町サンハイツ集会室 (郡山1-19-2)	年4回 14:00～15:30	無料	講話、音楽、 体操
憩いの集い	ニュー長町サンハイツ 集会室(郡山1-8-30)	毎月 10:00～12:00	無料	物づくり、 そば打ち
すみれ会	郡山南会館 (郡山字谷地田西3-67)	月曜日 10:00～15:30	無料	物作り

ツールのご紹介

希望をかなえるヘルプカード

ご本人がお願いしたいこと等を記入し、周りの方にちょっと手助けしてほしい時に使います。
カード用紙は、地域包括支援センターに置いている他、仙台市のホームページからダウンロードすることができます。

