

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)



「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、いぐすいコールセンター(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 ★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

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



★印の団体には出展協力をいただいております。

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
11/27 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 ※要申込
ステップアップ運動教室
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

◆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

レッツ! ※要申込 ◎各20名
健幸ウォーキング
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

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