

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ぺ～

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) : はがき〆切: 11/5 消印有効
WEB〆切: 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、東北大学薬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)

【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ブの登録商標です。



入 場 無 料

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 ★杜の都 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。

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



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・スボール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 ③215-3711 ※要申込 ◎30名
11/27 9:20～16:00 ※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・スボール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**
青葉区川内追廻無番
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仙山線榴岡駅駅から徒歩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仙山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仙山線中野駅駅から徒歩10分

■**若林体育館**
若林区御町東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