

# 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)<br>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)<br>簡単な測定を行います。気軽にどうぞ!<br>10:00/10:15/10:30/10:45/11:00/11:15/11:30/11:45/12:00/12:15/12:30/12:45/<br>13:00/13:15/13:30/13:45/14:00/14:15/14:30/14:45 | 20名<br>※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<br>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  
どを中心にしています。  
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