

# 郡山老人福祉センターだより

令和 5 年

## 9 月号

〒982-0003

仙台市太白区郡山字行新田 9-5

TEL 308-5332

FAX 308-5334

発行日 令和 5 年 8 月 25 日

◎仙台市内にお住まいの 60 歳以上の方がご利用出来るセンターです。  
◎入浴無料です。

### センターご利用にあたってのお願い

- ① 入館の際は、アルコール消毒、検温にご協力ください。
- ② マスクの着用のご協力をお願いします。
- ③ 発熱、咳、喉の痛み等の風邪様の症状がある場合はご利用を控えてくださるようお願いいたします。
- ④ 受付時には、入館票にお名前・ご住所・電話番号等を記入してください。
- ⑤ 冷・暖房時でも換気扇や窓の開放によって換気を確保します。ご理解をお願いします。
- ⑥ センター利用時は、1m~2mの十分な距離を保つようにして下さい。
- ⑦ 愛好会等で部屋をお使いの際は、定期的に換気を行うようにして下さい。
- ⑧ 衛生対策のため、靴下を必ず着用して下さい。

送迎付

## 9/13(水)

## こおりやま健康のつどい

### 衛生講話

14:00~14:30

第 I 部

### 「インフルエンザに負けないために」

講師 青沼 清一先生 (当センター嘱託医・青沼内科医院院長)

定員 20名 申込は電話・窓口で (9/6 締切 応募多数時抽選)

会場 集会室

その他 太子堂駅・長町駅・八本松マンション・長町サンハイツ乗降の送迎を行います。(10名まで)

※本つどいは、4センター合同の「介護・健康のつどい」の一つです。当日は、デイサービスセンター見学会、高齢者なんでも相談会、ユニカール体験会も実施します。

### 健康体操・マッサージ体

14:30~15:30

第 II 部

### 験・さちある無料測定会

フレアス在宅マッサージのご協力により、健康体操・マッサージでリフレッシュ体験。アプリ「さちある」を使った健康・体操指導を体験していただきます。

## ノルディックウォーキングを体験してみよう!

開催日 9月15日(金)・9月22日(金)・29日(金)

時間 13:30~15:00 (90分)

集合 郡山老人福祉センター 13時30分

定員 15名 (応募多数時抽選)

参加費 保険料として 300円

持ち物 タオル・飲み物・帽子・マスク

申込み 電話または直接窓口 9/13 締切

※当日、無料にて専用ポールをお貸しします



入館時は靴下着用を!!

好評開催

# こおりやまスマホ教室(入門編)

送迎付

①	令和5年10月11日(水) 14時~15時30分 「あんしん・安全にスマホを使おう」 ~スマートフォンを楽しく使っていくための、正しい使い方や知識を身につけます~
②	令和5年10月25日(水) 14時~15時30分 「カメラを使おう」 ~カメラのきれいな撮り方、便利な撮影機能、動画撮影、写真の見方~

- 会場 教養娯楽室(洋室)
- 参加対象 60歳以上の仙台市民 定員10人(受講歴のない方)
- 準備物 スマートフォン(充電は満タンで)  
※お持ちでない方は貸し出します。
- 参加申込  
窓口・電話で(9/30〆切 応募多数時抽選)
- その他  
長町駅(東口ロータリー)、八本松市民センター乗降の送迎を行います。(5名まで)

## 「頭」の健康教室 受講生募集のお知らせ

開催日時 10月~2月の毎週(金) 9:40~11:25の間30分  
 募集人数 若干名(定員25名)  
 費用 2,000円/月額

※申込は往復はがき(126円)に教室名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入して郡山老人福祉センターへご郵送ください。  
 ※窓口でお申込みの方は官製はがき(63円)をご持参の上、受講申込書にご記入していただきます。 **申込期限 9月30日(必着)**

### 行政書士無料相談

- ・日時 **9月27日(水)**  
13:00~15:00
- ・場所 和室
- ※10月からは第三水曜日に変更となります。

事前申込み不要  
 先着順にご案内します

### 税理士無料相談

- ・日時 **9月22日(金)**  
13:00~15:00
- ・場所 和室

### 苦情解決相談窓口

- ・日時 **9月7日(木)**  
13:30~15:30
- ・相談対応者  
苦情解決第三者委員 山口 津世子氏
- ・場所 健康相談室

### 看護師 しもさんの健康相談

**9月29日(金)**  
 14:00~15:00 於:健康相談室  
 ※申込不要 先着順  
 ※おひとり20分程度

頭の健康教室サポーターの皆さんにご協力いただきます!



## ミュージックベルの演奏会

日時 **9月27日(水)** 13:30~15:00  
 場所 洋室  
 電話または直接窓口(9/23〆切)  
 12名(申し込み多数時抽選)

### 館外清掃

**9月5日(火) 8:45~9:15**