

なごみの森

令和6年3月号

【併設事業所】

■台原デイサービスセンター

■社協台原ケアプランセンター

■台原地域包括支援センター (包括Tel727-5360)



【参加者募集】一市内にお住まいの60歳以上の方が対象ですー

★シニア健康運動教室 ～日頃の運動不足を解消しませんか?～

- 日 時：4月3日・17日、5月15日・29日、6月5日・19日、7月3日・24日、8月28日 10:00～11:30
各水曜日(全9回) ※原則、全回参加可能な方



- 会 場：3階 多目的ホール ●定 員：65名(抽選)
- 参加費：無料 ●講 師：健康運動指導士 長谷 敦子 氏
- 服装等：運動できる服装(スカート不可)、タオル、飲み物、ヨガマット等の敷物
- 申込み：郵送の場合は、往復はがきに催し名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入して、当センターへ。



窓口へ持参の場合は、**官製はがき**に上記必要事項を記入して直接センターへ。
3月13日(水) 必着

★台原健康セミナー ～『介護いらず』をめざそう! つぼ押し健康セミナー～

国家資格保有者の鍼灸師が、ご自身で簡単にできるつぼ押しなどの健康法を伝授します♪

- 日 時：3月19日(火) 10:00～11:30
- 会 場：2階 会議室 ●定 員：30名(先着)
- 参加費：無料 ●講 師：からだ元気治療院 鍼灸師 中村 有希 氏
- 申込み：3月1日(金) 10:00から 当センターへお電話または直接センターへ。



★頭の体操倶楽部～脳トレで認知症予防～

東北大学川島隆太教授の研究成果に基づいた、脳機能活性化・認知症予防の教室です。

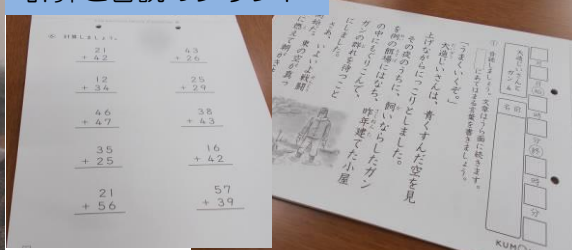
- 日 時：4月～8月の水曜日(月3回・全15回 休館日等を除く)
9:50～11:40のうちの30分(詳細は要相談)
- 場 所：3階 文化活動室
- 定 員：10名(先着)
- 参加費：月3,000円(内2,400円教材費)
- 申込み：3月6日(水) 10:00から 当センターへお電話または直接センターへ。

教材は「簡単な計算」「音読」「数字盤」です。会話を楽しみながら学習しています♪
ぜひ体験で教材をお試しください♪

※3月27日(水) 10:00から 教室説明会&体験があります!



計算と音読のプリント



数字盤



★趣味の体験教室

杜の会（ゲートボール）

日時：4月5日（金）10：00～12：00
場所：3階 多目的ホール
定員：10名（先着）
参加費：無料
服装等：動きやすい服装、室内用運動靴、手拭い
申込み：3月6日（水）10：00～
当センターお電話または直接センターへ。



室内でゲートボールができます！

【無料相談会のお知らせ】

★パソコン・スマホ無料相談会（先着9名 ※予約制です）

- 日時：3月5日（火）10：00～12：00 ●相談時間：お一人30分まで
- 会場：2階 視聴覚室（正面玄関受付においでください。）
- 相談員：NPO法人仙台シニアネットクラブのメンバー
- 予約：2月23日（金・祝）10：00から 当センターへお電話または直接センターへ。
※パソコンやタブレットの操作の助言が主な内容です。
データの復旧や各種設定等を代行するものではありません。



★相続・遺言等無料相談会（先着12名 ※予約制です）

- 日時：3月20日（水・祝）13：00～16：00 ●相談時間：お一人30分まで
- 会場：3階 会議室（正面玄関受付においでください。）
- 相談員：特定行政書士 小野寺 利彦氏、特定行政書士 黒田 康央氏
社会福祉団体「仙台ライフサポート」所属
- 予約：3月5日（火）10：00から
TEL090-1494-8106（相談員直通）へ直接お申込み下さい。（平日9：30～16：30）
※相続・遺言等に関する各種制度や方法等の紹介、解説、助言が主な内容です。
事務作業や諸手続きを代行するものではありません。



【施設紹介】

★台原デイサービスセンター

- ☆経験豊富な理学療法士によるリハビリの提供
- ☆充実した入浴設備（要支援認定を受けている方も入浴できます！）
- ☆楽しいイベントの定期開催🎵

担当：岩切、佐藤、末永

お気軽にお問い合わせください♪



～3月の休館日～

4(月)、11(月)、18(月)、21(木)、25(月)

台原老人福祉センター 〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3 TEL233-3901 FAX233-4248

※地下鉄南北線台原駅 南1出口 徒歩1分、駐車場はありません。

※2階入口は閉鎖中です。1階正面玄関をご利用下さい。