

仙台市高砂老人福祉センターだより



発行：令和6年8月20日
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9
仙台市高砂老人福祉センター
電話 259-7860 FAX259-7882
指定管理者 (社福) 仙台市社会福祉協議会

※当センターは60歳以上の仙台市民の皆様がご利用いただける施設です。
※本センターだよりは仙台市社会福祉協議会ホームページでもご覧いただけます。裏面にQRコードがございます。

《9月のイベント情報》

1. パワーリハビリ体験会

体力維持のために本格的なトレーニングマシンを使った運動を体験します。

日時 ①9月26日(木)
②10月4日(金)
10:00~11:30

会場 高砂老人福祉センター
機能訓練室

定員 市内にお住まいの60才以上の方
各10名(先着) 参加費：無料



2. 健康講話「みんなで楽しくフレイル予防」

フレイル予防の3本柱(栄養・運動・社会参加)のお話しと軽運動を行います。

日時 10月10日(木)
13:30~15:00

講師 宮城県栄養士会
会長 片倉 成子 氏

会場 高砂老人福祉センター 養護室

定員 市内にお住まいの60才以上の方
20名(先着) 参加費：無料

▷お申込み(1・2いずれも)
9月10日(火)より電話か直接センター
窓口へ(Tel 259-7860)

3. はじめてのヨガ 受付中!

日時 9月19日(木)

13:30~14:30

講師 大場 碧 氏

会場 高砂老人福祉センター 養護室

定員 市内にお住まいの60才以上の方
15名(先着) 参加費：無料

▷お申込み 電話か直接センター窓口へ
(Tel 259-7860)

★今月のフリー活動★

○フリーカラオケ(定員20名)

第1・3・5日曜日 集会室

午前10:00~12:00

午後13:00~15:30

○フリー卓球(定員20名)

第1・2・3・4・5日曜日 洋室

午前10:00~12:00

○フリー囲碁将棋(定員各10名)

第1・2水曜日 集会室

午後13:30~16:00

※活動時間の20分前から整理券配付



《すこやかミニ情報》 ~高砂センター看護師より~

『秋~季節の変わり目の体調管理』

“夏疲れ”はありますか?冷房や冷たい食べ物による体の冷えは、胃腸のはたらきを低下させることがあります。そのまま秋に持ち越すと体調を崩すことも。今回は、季節の変わり目を体調良く乗り切るヒントをご紹介します。

- 体を冷やしすぎない、温かい食べ物を食べる、湯舟につかる
- 生活リズムを保つ(起床時間、食事時間、睡眠時間など)
- しっかり食事で栄養補給
- 運動する(ウォーキングなど)
- 太陽の光を浴び自律神経の働きを高める



これからの時期
残暑バテにご注意!

●大浴場のご案内(無料)

みなさまに快適にご利用いただくため
人数と時間を区切り受付しています。
(初回受付時間 9:30~)

回数	利用時間
1	9:45 ~ 10:35
2	10:45 ~ 11:35
3	11:45 ~ 12:35
4	12:45 ~ 13:35
5	13:45 ~ 14:35
6	14:45 ~ 15:35

※浴槽等消毒のため毎週金曜日は14時
35分で終了します。

- ・入替時間に換気と消毒をします。
- ・1回の利用者は男女各10名程度

~湯上りのお休み処~

休憩室をご利用ください

利用時間

9:30

~16:30

※共有スペース
です。譲りあって
ご利用ください。



高砂センター趣味の教室より 「民謡教室」



- 日時 第1・3金曜日
13:30~15:30
- 講師 小野 春城 先生
- 会場 集会室

お知らせ

当センターは大規模改修に伴い
下記の日程で休館となります。
【期間】令和6年11月1日~
令和8年1月末日(予定)
なお、工事の進捗状況により期間が
変更になる場合があります。

9月の予定表

令和6年

日	月	火	水	木	金	土
1 ☆(洋)フリー卓球 ☆★(集)フリーカラオケ	2 休館日	3 ☆(洋)卓球クラブラビット ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟愛好会 ★(洋)リラックスヨガ	4 ☆(洋)気功教室 ☆(集)健康マージャン教室 ★(集)フリー囲碁将棋	5 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)太極拳教室 ★(集)舞踊教室	6 ☆(洋)卓球同好会 ☆(集)カラオケうぐいす ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)民謡教室	7 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケカトレア
8 ☆(洋)フリー卓球	9 休館日	10 ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟愛好会 ★(集)カラオケドリーム	11 ☆(洋)気功教室 ☆(集)健康マージャン教室 ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)フリー囲碁将棋	12 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)高砂ピンポンズ ★(集)舞踊教室	13 ☆(洋)いきいきクラブ ★(洋)つるしびな結の会 ★(集)カラオケOB会	14 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケローゼ
15 ☆(洋)フリー卓球 ☆★(集)フリーカラオケ	16 敬老の日	17 休館日	18 休館日	19 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)太極拳教室 ★(集)舞踊教室	20 ☆(洋)卓球同好会 ☆(集)カラオケうぐいす ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)民謡教室	21 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケカトレア
22 秋分の日 ☆(洋)フリー卓球	23 振替休日 休館日	24 休館日	25 休館日	26 お風呂の日 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)高砂ピンポンズ ★(集)舞踊教室	27 ☆(洋)いきいきクラブ ★(洋)つるしびな結の会 ★(集)カラオケOB会	28 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケローゼ
29 ☆(洋)フリー卓球 ☆★(集)フリーカラオケ	30 休館日	 <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 高砂老福 <input type="button" value="検索"/> </div> <div style="display: inline-block; border: 2px solid green; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ←高砂センターだよりは こちらから！ </div>				

☆の印は午前の開催★の印は午後の開催（各部屋の活動開始及び終了時間厳守をお願いいたします）
 ※入浴マナーを守りましょう。節電節水にご協力をお願いいたします。
 ※開館時間は午前9時30分からとなっております。ご協力をお願いいたします。
 ※上記の予定表は前月20日現在の予定となっております。行事や教室等の予定により変更がある場合がございます。