

畑で介護予防教室（第2回）& イベント紹介

令和6年9月20日（金）介護予防教室を兼ねて、あぐり郡山開催しました。今日はあいにくの雨。畑での実習はとりやめ、室内での講座内容に変更しました。介護予防チーム@仙台宮城の薬剤師や栄養士を講師に、脳のエクササイズでウォーミングアップ後、栄養や減塩、日頃の運動のポイントをお話頂きました。

また、郡山センターでは秋に向けていろいろなイベントを予定しています！この秋、アクティブに活動してみませんか。お申込お待ちしております♪



いいきいシニアの  
**ハルディックウォーキング**  
★3回連続講座★

『ノルディックウォーキングは初めて！』という方向けの内容です。  
ボールの持ち方から、ゆっくりと学びます。安心してご参加ください。  
ノルディックポールはこちらで準備いたします

**日時：令和6年10月4日(金)  
10月11日(金)  
10月18日(金)**  
☆時間はいずれも 10時～11時30分  
場所：八本松公園 集合（太白区八本松2-1）  
定員：15名 ★30分以上の歩行が可能な方  
申込み締め切り：令和6年9月27日(金)

※申込時に頂いた個人情報は、本講座のみに使用致します。

講師：東北福祉大学 健康科学部 准教授 廣藤 昌宏 先生  
持ち物：タオル・水分補給の飲み物・荷物入れ（リュックサックなど）  
服装：動きやすい服装・歩きやすい靴・帽子  
申込み：お電話でお申し込みください

＜お申込み・お問合せ＞ 郡山地域包括支援センター TEL: 022-748-0455

仙台市シルバー人材センター・太白区  
ボランティアセンターとの共催事業

**郡山アクティブ  
シニアセミナー**

こんな方におすすめ

- シルバー人材センターの活動収入で、自分の趣味活動を充実
- ボランティア活動で生きがいづくりを
- 脚定を覚えて地域でボランティア活動を

【開催概要】  
開催日時：令和6年10月8日（火）  
13:30～15:30  
対象：60歳以上の方 定員10名（応募多数時抽選）  
場所：郡山老人福祉センター洋室と中庭  
服装：動きやすい服装、長靴、軍手  
内容：・シルバー人材センターの活動の紹介  
・地域のボランティア活動の紹介  
・樹木の剪定体験（実技）

【問い合わせ・申し込み先】  
郡山老人福祉センター  
TEL: 022-308-5332

連坊オモシロ案内人と歩く  
まち歩き講座  
(2回開催)

**「連坊・新寺を歩く」**

日時 ①10/18(金) ②11/1(金)  
2回とも 13:30～15:30

講師(案内人) 連坊オモシロ案内人 千葉 隆夫さん  
参加費 300円(2回分の保険料)  
申込 電話・窓口で(10/10×切)

10/18(金) 第1回「連坊って知ってる？」  
13:30～15:30  
連坊大交差点から開始・法蓮寺、お岩稲荷大明神松音寺、などオモシロ街歩きを楽しみましょう。連坊小路は日本で唯一の地名。その名前の由来は？ただの通りで済む「物語り」を探る街歩きをお楽しみください。  
＜集合場所・時間＞ 地下鉄東西線連坊駅改札口13時15分集合

11/1(金) 第2回「もみじの新寺小路」  
13:30～15:30  
孝勝寺出発・報恩寺、正楽寺、善道寺成覚寺、などオモシロ街歩きを楽しみましょう。釈迦堂や山門、そして街中の大自然にどんな「物語り」が潜んでいるか、お楽しみください。  
＜集合場所・時間＞ 地下鉄東西線宮城野駅改札口13時15分集合

申込締切 10月10日  
お申し込み・お問い合わせ  
郡山老人福祉センター TEL: 022-308-5332  
仙台市太白区郡山字行新田9-5

同日とも雨天決行