

台原老人福祉センターだより

発行：台原老人福祉センター

TEL 022-233-3901 (代表)

〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3

なごみの森

令和6年10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TEL 727-5360)



【参加者募集】一市内にお住いの60歳以上の方が対象ですー

★シニア健康運動教室 ～軽運動を学び免疫力を高めましょう！～

●日時：10/30、11/13、11/27、12/11、12/25、1/8、1/29、2/19、3/5
各水曜日(全9回)

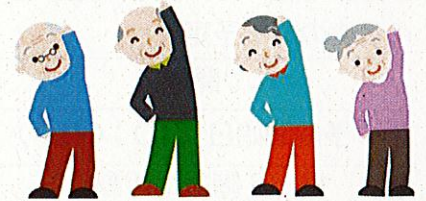
●時間：10:00～11:30 ●場所：3階 多目的ホール

●定員：65名(選考) ●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、飲み物、タオル、ヨガマット等の敷物

●申込み：往復はがきに講座名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入して郵送または、官製はがきを直接当センターへご持参ください。10月10日(木)必着



★やさしい健康マージャン教室(未経験者対象入門クラス)

●共催：一般社団法人 日本認知症予防マージャン協会

●場所：台原老人福祉センター 3階 多目的ホール

●日時：11月～4月 火曜日(休館日等を除く全21回)

●時間：13:00～15:00

●参加費：初回 1,800円(テキスト代含む)、2回目以降 800円/回

●定員：35名(抽選)

●申込み：往復はがきに催し物名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、麻雀経験の有無を記入の上、郵送または、官製はがきを直接当センターへご持参ください。10月18日(金)必着

健康麻雀



★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結果に基づいた、脳機能活性化・認知症予防の教室です。

かんたんな読み書き、計算が脳を活性化させます！

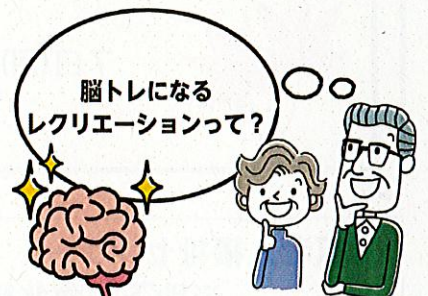
●日時：10月～R7.2月の水曜日(月3回・全15回 休館日等を除く)
9:50～11:40のうちの30分程度(詳細は要相談・調整)

●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：9月6日(金) 10:00から当センターへお電話または直接窓口へ
※10月2日(水) 10:00から 教室説明会&体験があります！



【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：月1回火曜日 10:00~12:00
- 相談時間：お一人30分まで
- ＜今後の開催予定＞

開催日	11月12日(火)	12月3日(火)
予約開始日(10:00~)	11月1日(金)	11月26日(火)

- 会 場：2階視聴覚室 ●相談員：NPO 法人仙台シニアネットワーククラブのメンバー
 - 予 約：当センターへお電話または直接センター窓口へ
- ※パソコンやタブレットの操作助言が主な内容です。データ復旧や各種設定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：月1回水曜日 13:00~16:00
- 相談時間：お一人30分まで
- ＜今後の開催予定＞

開催日	11月20日(水)	12月18日(水)
予約開始日(10:00~)	11月4日(月)	12月9日(月)

- 会 場：3階文化活動室等
- 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：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。

【ご報告】

ニュースポーツ ウェルネス吹矢体験教室を開催しました!

宮城県スポーツウェルネス吹矢協会 宮城「未在」支部長の及川様を講師にお招きし、吹矢体験教室を行いました。スポーツウェルネス吹矢は、腹式呼吸をベースにした呼吸法と「基本動作」を学び、精神力と集中力を高めることができます。ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。最後はレクレーションで風船割りゲームを行い、みんなで楽しみました!



~10月の休館日~

7日(月)、15日(火)、16日(水)、21日(月)、28日(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。