

台原老人福祉センターだより

なごみの森

令和7年3月号

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

【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】-市内にお住まいの60歳以上の方が対象です-

★終活セミナー「相続・遺言のあれこれ～今からやっておきたいこと～」

遺言書の書き換えはできるの？自分で書いてみたけど大丈夫？認知症になってもできるの？
備えあれば憂いなし！お元気な今だからこそ、疑問を解消しませんか？

- 日時：3月12日(水) 13:30～15:30
- 場所：3階 文化活動室
- 講師：仙台ライフサポート所属 特定行政書士 小野寺 利彦氏、黒田 康央氏
- 内容：相続・遺言の基本的ルールや手続きの流れ、質疑応答
- 参加費：無料 ●定員：15名(先着)
- 申込み：当センターへお電話または直接窓口へ



★台原健康セミナー「お薬の知識と付き合い方」～飲み方・種類～

お薬の飲み方で注意なくしてはいけないことや飲んでいるお薬の種類により日常生活で気を付けないといけないこと等、薬剤師さんをお招きし、ご講話いただきます。
是非ご参加ください。お待ちしております。

- 日時：3月25日(火) 10:00～
- 場所：3階 創作室 ●講師：西仙台病院 薬剤師
- 定員：30名(先着) ●参加費：無料
- 申込み：3月4日(火) 10:00より受付。当センターへお電話または直接窓口へ。



★シニア健康運動教室～体幹トレーニングと軽運動を学び、免疫力を高めよう！～

- 開催期間：令和7年4月～9月
- 曜日・時間：水曜日【全8回】(休館日等を除く) 10:00～11:30
- 講師：長谷 敦子氏
- 場所：3階 多目的ホール ●定員：65名(選考) ●参加費：無料
- 服装等：運動できる服装(スカート不可)、タオル、飲み物、ヨガマット等敷物
- 申込み：郵送の場合は、往復ハガキに催し名、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。窓口持参の場合は、官製ハガキに上記必要項目を記入して直接当センターへ
※3月26日(水) 必着



★頭の体操倶楽部～脳トレで認知症予防～

- 開催期間：令和7年4月～8月
- 曜日・時間：水曜日【月3回、全15回】(休館日等を除く)
9:50～11:40の間の30分程度(詳しい時間は相談・調整)
- 場所：3階 文化活動室 ●定員：10名(先着) ●参加費：月3,000円
- 申込み：3月7日(金) 10:00より受付。当センターへお電話または直接窓口へ

気軽に脳トレ楽しみましょう！



教室説明会&無料体験 4月2日(水) 3階文化活動室 10:00～

★趣味の体験教室

台原マジック愛好会



日時：3月9日（日）10：30～12：00
場所：3階 文化活動室
定員：10名（先着）
参加費：無料
申込み：2月18日（火）10：00～
当センターへお電話または直接窓口へ

六和功教室



日時：4月10日（木）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
申込み：3月21日（金）10：00～
当センターへお電話または直接窓口へ

★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

- 開催日：3月4日（火）10:00～12:00
 - 予約開始：2月21日（金）
 - 相談時間：お1人約30分
 - 会場：2階 視聴覚室
 - 相談員：NPO 法人仙台シニアネットクラブスタッフ
 - 予約：当センターへお電話または直接窓口へ
- ※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）

備えあれば憂いなし。充実した生活を続けるため、元気な今だからこそ疑問を解消してみませんか。

- 開催日：3月19日（水）13:00～16:00
（予約開始 3月10日（月）10:00～）
 - 相談時間：お1人30分まで
 - 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、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
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。

【お知らせ】



★入浴設備故障の進捗状況、並びに館内飲食に関して

令和6年10月中旬より、ボイラー周辺機器の不調によりお風呂を中止しておりますが、令和7年1月末より修繕工事を開始しております。再開の時期については、未定ではありますが、詳細が決まり次第お知らせいたします。長期間ご不便をおかけしておりますが、再開までしばらくお待ちください。

また、令和7年3月1日より、館内での飲食を可能といたします。食事が可能な場所は、1、3階ロビーと、貸室（部屋での活動時間内のみ可能）となります。なお、ゴミや食べ残しについては、お持ち帰りいただきますようお願いいたします。

～3月の休館日～

3日(月)、10日(月)、17日(月)、21日(金)、
24日(月)、31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。