

11月は仙台市介護予防月間です

めざそう！アクティブシニア のばそう！健康寿命



11/8(日)
無料

介護予防月間オープニングイベント

■会場 仙台市シルバーセンター

(青葉区花京院1-3-2)

■時間 10:00~15:00

平成27年度「介護の日」記念講演会

講演「明るく、元気に、住み慣れたこの街で
～地域の福祉力の支援を活かして～」

◎講師 豊田正利氏 (東北文化学園大学 保健福祉学部教授)

◎時間 10:30~12:00 ◎定員 200名(要事前申込・先着順)



講演「音楽で命を輝かせて

～高齢期における音楽療法の魅力とは～」

◎講師 中谷良子氏 (日本音楽療法学会・認定音楽療法士)

特別養護老人ホーム チアフル遠見塚 音楽療法士)

◎時間 13:00~14:30 ◎定員 200名(要事前申込・先着順)



同日開催のイベント(要事前申込・先着順)

- 牛乳パックと毛糸でつくるリリアン編み(定員24名)
- 楽しく作ろう!カップケーキのデコレーション(定員24名)
- 膝痛・腰痛予防!健康いきいき運動教室(定員25名)
- 自宅でできる 簡単!介護予防運動(定員25名)
- 脳や表情筋を活性化!メイクセラピー講座(定員8名×2回)
- 癒しのハンドリラクゼーション講座(定員30名)

その他にもイベントがいっぱい!

- ・マリンバミニ・コンサート
- ・健康相談ブース
- ・各種測定・体験ブース等

ご家族みんなでお越しください!



介護予防キャラクター
「オタッシャー」

お申込・
お問合せ

シルバーセンターいきがい推進課交流啓発係 〒980-0013 仙台市青葉区花京院1-3-2
電話 022-215-3170 FAX 022-215-4140 E-mail kouryu6@sendai-hw.or.jp

この他にも、市内各地で開催される教室イベントがもりだくさん!

詳細は、シルバーセンター、市役所市民のへや、各区役所総合案内、地域包括支援センター、市民センター等に設置している

チラシのほか、[仙台市ホームページ](#) をご覧ください。

主催 仙台市、公益財団法人仙台市健康福祉事業団

後援 ★一般社団法人仙台市医師会、★一般社団法人仙台市歯科医師会、★一般社団法人仙台市薬剤師会、★一般社団法人宮城県歯科衛生士会、★公益社団法人宮城県栄養士会、★公益社団法人宮城県看護協会、★一般社団法人宮城県理学療法士会、一般社団法人宮城県作業療法士会、日本健康運動指導士会宮城県支部、★公益社団法人認知症の人と家族の会宮城県支部、★社会福祉法人仙台市社会福祉協議会、公益社団法人仙台市老人クラブ連合会、公益社団法人仙台市シルバー人材センター、★公益財団法人仙台市産業振興事業団、公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団、★仙台市地域包括支援センター連絡協議会、★東北福祉大学、★学校法人三幸学園 ★みちのくフィットネスクラブ協会、★公益社団法人宮城県柔道整復師会、★一般社団法人日本認知症予防マージャン協会、★特定非営利活動法人日本調整療術協会、(株)仙台放送局、TBC東北放送、仙台放送、ニッポンテレビ、KHB東日本放送、河北新報社、朝日新聞仙台総局、毎日新聞仙台支局、読売新聞東北総局、産経新聞社東北総局、日本経済新聞社仙台支局、共同通信社仙台支社、時事通信社仙台支社
★印の団体には出展協力を頂いております。

協力 東北文化学園大学、日本音楽療法学会、東北ろっけんパーク