



# なごみの森

## 令和7年6月号

### 【参加者募集】

★第2弾！「健康づくり教室」開催 -台原中学校学区にお住まいの概ね65歳以上対象-

好評

～フレイル予防に取り組み楽しい人生を～

昨年度、多くの皆様にご参加いただいた台原包括プレゼンツ「健康づくり教室」、好評につき第2弾を全5回シリーズで開催します。今回も初回と最終回にフレイルチェックを行います。内容は体験型中心の教室としております。半年間の取り組みの成果を皆様で実感しましょう！

	開 講 日	内 容	
初 回	6月19日(木)	大フレイルチェック大会	講師：台原地域包括支援センター
第2回	7月17日(木)	楽しく身体を動かしフレイル予防	講師：台原デイサービスセンター
第3回	9月18日(木)	おいしく食べてフレイル予防	講師：宮城学院女子大学
第4回	10月30日(木)	お口を動かしフレイル予防	講師：資生堂ジャパン(株)
最終回	12月11日(木)	大フレイルチェック大会、再び！	講師：台原地域包括支援センター

※一部内容が変更する場合があります。予めご了承願います

- 開催場所：台原老人福祉センター 3階 多目的ホール
- 開催時間：13：30～15：00(初回と最終回は15：30まで)
- 募集人員：30名(先着順)台原中学校学区にお住まいの概ね65歳以上の方
- 持ち物：飲み物、タオル、筆記用具、運動しやすい服装でお越しください。
- 申込み：台原地域包括支援センターへ電話(TEL：022-727-5360)

※5回すべての教室に参加できる方を優先し受付させていただきます。

※一般用の駐車場はございませんので、徒歩又は公共交通機関でご来場ください。

※教室中の体調は自己管理でお願いします。体調不良の際は参加をお控えください。



★「e-スポーツ体験」してみませんか？-仙台市内にお住まいの60歳以上の方が対象-

e-スポーツとは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、テレビゲーム等を使った対戦をスポーツ競技としてとらえる際の名称です。今回は、家庭用ゲーム機を使用します。

その他、民間企業などでデジタル機器を用いたアプリの体験ブースやタブレットの体験ブースもあります。ぜひ、ご参加ください！！

- 開催場所：台原老人福祉センター 2階会議室
- 定員：20人(抽選) ●参加費：無料
- 日時：7月24日(木) 10：30～12：00
- 申込み：7月1日(火)～7月16日(水)

当センターへお電話又は直接窓口へ。

※定員を超える申し込みの場合、抽選を行い当選された方のみご連絡いたします。



## 【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	6月3日（火）	7月1日（火）
予約開始日（10:00~）	5月13日（火）	6月10日（火）

●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	6月18日（水）	7月16日（水）
予約開始日（10:00~）	6月9日（月）	7月8日（火）

●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。

### 台原老人福祉センター利用者の皆さまへ

いつも台原老人福祉センターをご利用いただきありがとうございます。

当センターの禁止事項についてご連絡します。

- ・他の利用者に迷惑をかける行為は、お断りします。
- ・各種勧誘行為は、利用者間のトラブルにつながりかねないので、お止めください。
- ・承認を得ない寄付、募集、署名等は禁止です。
- ・館内及び敷地内での喫煙は禁止です。

※勧誘行為等を見かけましたら、職員までお知らせください。



### ～6月休館日～

2日（月）、9日（月）、16日（月）、  
23日（月）、30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。