

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

【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TEL727-5360）

●指定管理者：社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会



令和7年10月号

【お知らせ】

まなび、つどい、つながる

台原

交流祭



日時：11月15日（土）及び16日（日）10:00～15:00

内容：多目的ホールでの発表、作品展示、体験コーナー、
物品販売等



交流祭は、老若男女がまなび、つどい、つながる場づくりを目指し、世代交流ができる新規企画もたくさんご用意しています。

ステージ発表コーナー、作品展示コーナー、体験コーナー、物販コーナー
景品付きスタンプラリー、旭ヶ丘市民センター等ジュニアリーダーによる
バルーンアートパフォーマンス、造形作品展など、盛りだくさん！
皆さんお待ちしております！！



【参加者募集】-市内にお住まいの60歳以上の方が対象です-

★令和7年度第1回台原健康セミナー

『今日から始める健腸生活』～腸は健康の源～

近年、脳と腸の密接な関係について研究が進み、脳に影響を与える存在として、腸内細菌が注目されております。健康を維持する上で腸内環境を整えることも大切です。是非、ご参加いただき、日常の健康管理にお役立てください。

●日時：10月28日（火）10:00～11:00

●会場：2階 創作室

●講師：宮城ヤクルト販売株式会社 片岡 恵 氏

●定員：20名（先着）●参加費：無料

●申込み：9月30日（火）10:00～ 当センターへお電話または直接センター窓口へ



★シニア健康運動教室～体幹トレーニング、軽運動を学び、免疫力を高めましょう！！～

●開催日：10/22, 11/12, 12/10, 12/24,

R8 1/7, 1/28, 2/4, 2/18, 3/11, 3/25 各水曜日 全10回

●時間：10:00～11:30 ●場所：3階 多目的ホール

●講師：健康運動指導士 長谷 敦子氏

●定員：65名（抽選） ●参加費：無料

●服装：運動できる洋服、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
直接当センター窓口へ 9月25日（木）受付開始～10月10日（金）必着

★やさしい健康マージャン教室（令和7年度後期 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
- 日 時：11月～令和8年4月の毎週火曜日（ただし休館日を除く）全21回
- 場 所：台原老人福祉センター 2階 会議室
- 開催時間：10:00～12:00
- 参加費：テキスト代2,000円（初回のみ）、2回目以降1,000円/回
- 定 員：35名（応募者多数の場合、抽選）
- 申込み：往復はがきに、①催し物名、②住所、③氏名（ふりがな）、④年齢、⑤電話番号、⑥麻雀経験の有無を記入

10月17日(金)必着で当センターへ送付。

または、官製はがきを直接当センターへご持参ください。



★頭の体操倶楽部～楽しい脳トレで認知症予防！～

教室での学習はひとりで学習するよりも脳が活性化し、認知症予防に大きな効果があります。
カンタンな読み書き、計算と教室の仲間とのおしゃべりで楽しく認知症予防しましょう！

- 開催期間：令和7年10月～令和8年2月の水曜日（月3回・全15回 休館日を除く）
- 時 間：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（土）10:00～当センターへお電話または直接窓口へ

※10月1日（水）教室説明会＆体験があります。ご応募お待ちしております！



【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

- 開催日：11月11日（火）10:00～12:00
 - 予約開始：10月7日（火）
 - 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：11月19日（水）13:00～16:00
（予約開始 11月4日（火）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。



～10月の休館日～

6日(月)、14日(火)、15日(水)、20日(月)、27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。