台原老人福祉センターだより

ごみの叙

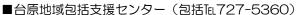


発行:台原老人福祉センター

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



●指定管理者:社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会

【お知らせ】

まなび、つどい、つなかる 台原」





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!







【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、腸内細菌が着目されて 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

●参加費:無料 ●定員:65名(抽選)

●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

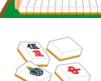
●定 員:35名(応募者多数の場合、抽選)

●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。ご応募お待ちしています!



【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

 $\Box \land$

※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:TeLO90-1494-8106(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。