

高砂老人福祉センターだより



※老人福祉センターは仙台市内にお住まいの60才以上の方にご利用いただける施設です。

発行：令和7年9月19日
〒983-0014 宮城野区高砂 1-29-3
高砂老人福祉センター仮事務所
電話 259-7860 FAX259-7882
指定管理者 (社福) 仙台市社会福祉協議会
※現在は大規模改修のため休館中です。
〔休館期間〕 令和7年1月5日
～令和8年3月下旬(予定)

高砂ふれあいカフェ

- 日時 毎週水曜日 9:30～11:30
- 定員 10名程度 ※参加費無料
- 協力 ふれあい高砂のみなさん
- 会場 高砂老人福祉センター仮事務所

【10月のメニュー】

日にち	内容
1日 (水)	「季節の折り紙」 要申込 コスモスの花などを作ります
8日 (水)	「スカットボール」 自由参加 話題のニュースポーツをみなさんと楽しみましょう!
22日 (水)	「認知症サポーター養成講座」 ※右記参照 要申込
29日 (水)	「終活セミナー」 ※右記参照 要申込

※15日はお休みです
参加申し込み・お問い合わせ▷
高砂老人福祉センター仮事務所
TEL259-7860



認知症サポーター養成講座 参加者募集!

誰もが住みやすい地域をつくるために、
認知症への理解を深めます。

- 日時 10月22日(水)
9:30～11:30
- 内容 高砂地域包括支援センターによる認知症についての講話
- 定員 15名(先着) ※参加無料
- 会場 高砂老人福祉センター仮事務所
- 申込 10月7日より仮事務所窓口

終活セミナー ちゃんと終活 ～『その後』の備えを中心に～

今から備えておくべき遺言や死後事務などについてお話を伺います。

- 日時 10月29日(水)
9:30～11:30
- 講師 北仙台行政書士法人
特定行政書士 阿部匡博氏
- 定員 15名(先着) ※参加無料
- 会場 高砂老人福祉センター仮事務所
- 申込 10月7日より仮事務所窓口

続・頭の体操^{プラス} + 「高砂げんき塾」参加者募集!

学生時代に戻った気持ちで「漢字」「算数」の問題に挑戦しませんか。

- 日時 11月11日、18日 12月2日、9日、16日、23日
1月20日、27日 2月3日、10日、17日(全11回)
- 定員 10名(先着) ※全日程参加できる方
- 受講料 450円 ■会場 高砂老人福祉センター仮事務所
- 申込 10月16日より仮事務所窓口か電話で受付



〈健康講話〉

肩こり・腰痛のストレッチ

肩や腰の痛みの緩和や予防のポイントを学びます。

- 日時 11月19日(水)
9:30～11:30
- 講師 茂庭台豊齢ホーム
理学療法士 菊地良氏
- 定員 12名(先着) ※参加無料
- 会場 高砂老人福祉センター仮事務所
- 申込 10月16日より仮事務所窓口か電話で受付

〈老眼鏡引換券プレゼント〉

「株式会社メガネの相沢」様のご厚意により老眼鏡引換券を抽選で5名の方にプレゼントします。



- 対象者
当センター利用で老眼鏡を必要とする方(初めての方優先)
- 申込方法
仮事務所窓口でご応募ください。
- 申込期間
9月25日～10月16日まで

地域・子ども×高砂老福

①高砂わいわい広場

- 日時 10月11日(土)
10:30～11:30
- 会場 高砂老人福祉センター仮事務所
- 内容 老人福祉センター利用者と高砂児童館の子どもたちが「スカットボール」で交流します。
- 協力 卓球クラブラビットのみなさん

②高砂赤ちゃん広場

- 日時 10月17日(金)
9:30～11:00 **予約不要**
- 会場 高砂老人福祉センター仮事務所
- 対象 1歳未満のお子さんと保護者
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
- 問合せ 宮城野区役所家庭健康課
母子保健係 TEL291-2111

10月の予定表

令和7年

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◎高砂ふれあいカフェ AM9:30～11:30 (レク) 季節の折り紙 ★フリー囲碁将棋 (定員10名)	2 ☆学び舎サロン ★太極拳教室 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	3 ☆いきいきクラブ (10/10分) 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	4 ☆卓球ラビット ☆カラオケOB会 ★あみもの愛好会 ★カラオケローゼ
5	6	7 ☆高砂パワリハ 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	8 ◎高砂ふれあいカフェ AM9:30～11:30 (レク) スカットボール ★囲碁将棋同好会	9 ☆学び舎サロン 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	10 ★高砂つるしびな結の会 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	11 ◎高砂わいわい広場 (高砂市民センター・児童館) ★あみもの愛好会 ★フリーカラオケ (定員10名)
12	13 スポーツの日 ☆卓球ラビット (10/11分) 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	14	15	16 ☆学び舎サロン ★太極拳教室 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	17 ☺高砂赤ちゃん広場 (宮城野区役所家庭健康課) 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	18 ☆ピンポンひよこ ★あみもの愛好会 ★カラオケカトレア
19	20	21 ☆ふれあい高砂 (定例会) 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	22 ◎高砂ふれあいカフェ AM9:30～11:30 (講話) 認知症体験者養成講座 ★囲碁将棋同好会	23 ☆学び舎サロン 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	24 ☆いきいきクラブ ★高砂つるしびな結の会 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	25 ☆ピンポンひよこ ☆カラオケカトレア ★あみもの愛好会 ★カラオケOB会
26	27	28 ☆高砂パワリハ 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	29 ◎高砂ふれあいカフェ AM9:30～11:30 (レク) 終活セミナー ★フリー囲碁将棋 (定員10名)	30 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	31 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	

【利用時間】 ☆…午前9時30分から11時30分 ★…午後13時30分～15時30分 (準備・後片付け含む)
 ※平日 (火曜日から金曜日) は大きな音や音楽、発声を伴う利用はできません。
 ※使用した物品は元の場所に戻してください。また使用後は床をモップで床を拭く等簡単な清掃をお願いします。
 ※所内では飲食はできません。(水分補給のための飲み物はOKです)
 ※ごみはお持ち帰りください。