

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10月23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

【11月のメニュー】

日にち	内 容
12日 (水)	「DVD 落語上映会」 参加自由 先着10名 演目：つる、目黒のさんま
19日 (水)	「健康講話」 「肩こり・腰痛予防のストレッチ」 講師：茂庭台豊齢ホーム 主任理学療法士 菊地 良 氏 ※受付は終了しました
26日 (水)	「ゆうゆうスマイルカフェ」 ※右記参照 要申込

※5日(水)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



ゆうゆうスマイルカフェ

「歌って♪認知症予防」パート2

青春時代を彩った懐かしい曲を歌って
ココロとアタマを活性化!

- 日 時 11月26日(水)
9:30～11:30
- 出 演 玉こん梅風味のみなさん
- 定 員 15名(先着) 参加費無料
- 会 場 高砂老人福祉センター仮事務所
- 申 込 11月6日(木)より仮事務所
窓口か電話で受付

「季節の折り紙」参加者募集

来年の干支「うま」の正月飾りを作ります。

- 日 時 12月10日(水)
9:30～11:30
- 協 力 ふれあい高砂のみなさん
- 定 員 12名(先着) 参加費無料
- 会 場 高砂老人福祉センター仮事務所
- 申 込 11月12日(水)より仮事務所
窓口か電話で受付

★高砂はつらつ通信 ～休館中も活動中!～

「リラックスヨガ」

リラックスヨガは第1・3火曜日に
福室上町集会所で活動しています。

日常生活を元気に過ごすことができるよう、肩、腰、股関節の可動域を意識して体を動かすことがポイント。

「みんなと一緒にだから楽しく続けられるね」と笑顔で話してくれました。



地域・子ども×高砂老福 11月の予定



①高砂すくすく育児相談

- 日 時 11月12日(水)
(受付時間) 9:30～11:00
- 会 場 高砂老人福祉センター仮事務所
- 内 容 保健師、栄養士等との個別相談
- 対 象 乳幼児とその保護者
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

②高砂赤ちゃん広場

～交流とあそびの場～

- 日 時 11月21日(金)
(受付時間) 10:00～11:00
- 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

①②についてのお問い合わせ
宮城野区役所家庭健康課
TEL291-2111(各担当)

③高砂わいわい広場

- 日 時 ①11月1日(土)
②11月29日(土)
各10:30～11:30
- 内 容 高砂児童館の子どもたちと老人福祉センター利用者が①「アナログゲーム」や②「卓球」で楽しく交流します。
- 協 力 卓球クラブラビット、ピンポンひよこのみなさん

11月の予定表

令和7年

日	月	火	水	木	金	土
						1 ◎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 ★カラオケローゼ
2 /	3 文化の日 ☆卓球ラビット（11/1分） ★カラオケOB会（11/1分）	4 /	5 /	6 ☆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	7 交流コーナー開放日 AM 9:30～11:30 PM 13:30～15:30	8 ☆卓球ラビット ★あみもの愛好会 ★フリーカラオケ（定員10名）
9 /	10 /	11 ☆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 □高砂げんき塾	12 ☺すくすく育児相談 （宮城野区役所家庭健康課） ◎高砂ふれあいカフェ AM9:30～11:30 （レク）DVD落語上映会 ★囲碁将棋同好会	13 ☆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	14 ☆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	15 ☆ピンポンひよこ ★あみもの愛好会 ★カラオケカトレア
16 /	17 /	18 ☆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 □高砂げんき塾	19 ◎高砂ふれあいカフェ AM9:30～11:30 （講話）健康講話 ★フリー囲碁将棋（定員10名）	20 ☆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	21 ☺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	22 ☆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
23 勤労感謝の日 /	24 振替休日 /	25 /	26 ◎高砂ふれあいカフェ AM9:30～11:30 （レク）歌って♪認知症予防 ★囲碁将棋同好会	27 ☆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	28 ☆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	29 ◎高砂わいわい広場 （高砂市民センター・児童館） ★卓球ラビット（12/13分）
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、発生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。					