

# 郡山老人福祉センターだより

令和8年

6月号

6月

〒982-0003  
 仙台市太白区郡山字行新田9-5  
 TEL 308-5332  
 FAX 308-5334  
 発行日 令和8年5月24日

仙台市指定管理者  
 (社福) 仙台市社会福祉協議会

## はつらつ広場

仙台オープン病院の救命救急士による健康講座を行います。  
 いざという時に家族や身の周りの人の手当を行えば救命の可能性は高くなります。  
 講座では日常のとっさの手当やその予防に関する知識を学ぶことができます。



日時	令和8年6月24日(水) 13:30~14:50	定員	20名(事前申し込み制)
場所	郡山老人福祉センター 集会室	申込開始日	5/26(火)~

\*八本松市民センターから送迎があります ☺【先着順、人数制限有!】

## 令和8年度 編み物教室 追加募集案内

活動日: 第2・4木曜日の13:00~15:00  
 募集人数: 5名(先着順)  
 材料費: 毛糸にかかる材料費として年間4,000円程度実費でご負担していただきます。  
 準備物: かぎ針4号  
 【ご興味のある方がおりましたら、見学からでも承ります】

### 行政書士無料相談

・日時 6月17日(水)  
 13:00~15:00  
 ・場所 和室

### 税理士無料相談

・日時 6月26日(金)  
 13:00~15:00  
 ・場所 和室

### 看護師の健康相談

事前申込み不要 先着順にご案内します

からだ、心の不調のことなど、お気軽にご相談ください。  
 ・日時 6月26日(金)  
 14:00~15:00  
 ・場所 健康相談室  
 ・事前申込不要・先着順・おひとり20分程度



## スマホを使いこなしたい シニアのための スマホ講座

令和8年度 第2回

6月3日(木) 13:00~15:00

会場 郡山老人福祉センター 洋室

定員 先着15名 ※申込開始は5/15(金)から

こんなことが学べます

スマホの基本操作

キャッシュレス決済

お申し込みはお電話または窓口にて承ります

☎022-308-5332  
 受付時間: 8:30~17:00  
 郡山老人福祉センター

フレイル予防に!  
 運動習慣を身につけよう!



参加無料

## 元気になる体操教室

4月から月に1回、当センター看護師が担当となり体操教室をはじめます。医療・介護の視点から、身近な話やアドバイス等も取り入れ、明日を「元気に」「はつらつと」生きるためにサポートします。まずは一緒に体操しませんか?



おもなプログラム内容  
 (月によって変わります)

- ・体操前後に血圧測定、体調確認
- ・椅子に座ってできるストレッチ、軽体操・ボール体操
- ・リズム体操
- ・自重筋トレ
- ・口腔体操
- ・脳トレ体操 など

日時 6月19日(金)  
 13:30~14:50

場所 郡山老人福祉センター  
 集会室 ☆送迎はありません

定員 12名(事前申込み制)  
 直接窓口または電話でお申込み下さい  
 ☆申込み開始は5/26(火)より

※参加希望の方は、電話または直接窓口にお申込み下さい

服装・持ち物

- ・動きやすい服装(スカート不可、上靴不要)
- ・飲み物・汗拭きタオル
- ・汚れてもいいハンドタオル(体操の時に使います)

郡山地域包括支援センターとの共催イベント

## こおりやま カフェ

令和8年6月17日(水)

大人気家族バンド【くまっけJAPAN】様  
 によるバンド演奏を行います。

【宮城県を拠点に活動する5人組家族バンド】

演奏会後、郡山地区社会福祉協議会様による淹れたてのコーヒーのご提供があります!!

時間: 13:30~15:00

※演奏会は13:30~14:15 終わり次第コーヒータイム

場所: 郡山老人福祉センター集会室

定員: 20名【事前申込制】

直接電話もしくは窓口にてお申込みください

申込開始日: 令和8年5月19日(火)より

申込先: 郡山老人福祉センター

☎022-308-5332

みんなでワクワク!

## お楽しみ 映画鑑賞会

今回の上映作品

主演: 役所広司(カンヌ国際映画祭最優秀男優賞受賞)

【PERFECT DAYS】

第96回米国アカデミー賞で国際長編映画日本代表

上映時間124分

6月30日(火)

場所: 郡山老人福祉センター集会室

定員: 20名 ※申込開始は5/26(火)から

時間: 13:30~15:30

