

# 高砂老人福祉センターだより

for active 60+

発行：令和8年5月21日  
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9  
高砂老人福祉センター  
電話 259-7860 FAX259-7882  
指定管理者 (社福) 仙台市社会福祉協議会



6月号

## 【高砂ふれあいカフェ】

美味しいコーヒーを飲みながら楽しくおしゃべりしましょう。

- 日時 6月3日(水)、10日(水)  
17日(水)、24日(水)  
9:30~11:30
- 定員 20名程度 ※参加費無料
- 協力 ふれあい高砂のみなさん
- 会場 交流スペース

## 【高砂オンステージ】

6月3日の「高砂ふれあいカフェ」では民謡の演奏をお楽しみいただきます。

- 時間 10:00~10:45
- 出演 民謡教室のみなさん
- 曲目 ♪大漁唄い込み ♪さんさ時雨  
♪閑上大漁節 等

※申込不要(直接会場へ)

▶申込・問合せ先  
高砂老人福祉センター  
TEL259-7860  
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9



## ゆうゆうスマイルカフェ

### 「笑って認知症予防」

認知症について楽しく学びましょう。  
高砂地域包括支援センターによる「相談コーナー」もあります。

- 日時 6月25日(木)  
13:30~15:00
- 定員 24名(先着) 参加費無料
- 出演 昭和歌謡ショー 五木ひろし氏
- 申込 6/3(水) 9:30より  
センター窓口か電話で受付

## 終活セミナー

### 「せんだい今どき終活事情」

相続、遺言、お墓などこれからの終活についてお話を伺います。

- 日時 7月9日(木)  
13:30~15:00
- 定員 24名(先着) 参加費無料
- 講師 みやぎシルバーネット  
千葉雅俊氏
- 申込 6/17(水) 9:30より  
センター窓口か電話で受付

## 《すこやかミニ情報》 ~高砂センター看護師より~

### 『梅雨を元気に乗りきりましょう』

梅雨時は外出を控えることが多くなりませんか。外出機会が減ると活動量が減り、食欲低下、睡眠の質の低下、ひいては筋力・体力の低下などをきたすこともあります。

元気に過ごすために、室内でも周囲の安全に留意しながら、適度に体を動かす機会を意識してつくりましょう。

例えば、椅子に座って足踏み、テレビ体操、ストレッチ、など

「1、2、3…」とかけ声を発しながら、無理のない範囲でやってみましょう。



## 地域・子ども×高砂老福

### 地域委員会

- 日時 6月11日(木)  
14:00~15:00
- 目的 町内会、地区社協、民児協、老人クラブなど関係機関のみなさまとの連携を図り、地域のニーズを事業に反映します。

### 高砂わいわい広場

- 日時 6月20日(土)  
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の利用者が「カラオケ」で楽しく交流します。
- 協力 カラオケうぐいすのみなさん

## ★消防訓練を実施します

- 日時 6月19日(金)  
10:00~10:20
- ※万一来るに備えての大切な訓練です。  
みなさまのご協力をお願いします。

## 大きなお風呂でリラックス

当センターでは大きなお風呂を無料で提供しています。仲間と一緒に癒しのひとときをお過ごしください。

(初回受付時間 9:30~)

回数	利用時間
1	9:45 ~ 10:35
2	10:45 ~ 11:35
3	11:45 ~ 12:35
4	12:45 ~ 13:35
5	13:45 ~ 14:35
6	14:45 ~ 15:35

※浴槽等消毒のため毎週金曜日は14時35分で終了します。

- 入替時間に換気と消毒をします
- 1回の利用者は男女各10名程度

## お風呂の日

6月26日(金)

《心地よい香りの入浴剤入り》  
効能：肩こり、腰痛、冷え性等

# 6月の予定表

令和8年

日	月	火	水	木	金	土
	1 <b>休館日</b>	2 ☆(訓) 高砂パワリハ ☆(洋) 卓球クラブラビット ★(洋) リラックスヨガ	3 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マージャン教室 ★(集) フリー囲碁将棋 ☆(交) 高砂ふれあいカフェ (高砂オンステージ)	4 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 太極拳教室 ★(集) 舞踊教室	5 ☆(洋) 卓球同好会 ☆(集) カラオケうぐいす ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) 民謡教室	6 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケカトレア
7 ☆(洋) フリー卓球 ☆(集) フリーカラオケ ★(洋) フリー卓球 ★(集) フリーカラオケ	8 <b>休館日</b>	9 ☆(訓) 高砂パワリハ ☆(集) 詩吟愛好会 ★(集) カラオケドリーム ★(洋) リフレッシュヨガ	10 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マージャン教室 ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) フリー囲碁将棋 ☆(交) 高砂ふれあいカフェ	11 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンポンズ ★(集) 舞踊教室 ★(交) センター地域委員会	12 ☆(洋) いきいきクラブ ☆(集) フレイルエクサダンス ★(洋) つるしびな結の会 ★(集) カラオケOB会 ☆(交) 高砂第一民児協定例会	13 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ
14 ☆(洋) フリー卓球 ☆(集) フリーカラオケ ★(洋) フリー卓球 ★(集) フリーカラオケ	15 <b>休館日</b>	16 ☆(訓) 高砂パワリハ ☆(集) 詩吟愛好会 ☆(洋) 卓球クラブラビット ★(洋) リラックスヨガ ☆(交) ふれあい高砂定例会	17 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マージャン教室 ★(集) フリー囲碁将棋 ☆(交) 高砂ふれあいカフェ	18 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 太極拳 ★(集) 舞踊教室	19 ☆(洋) 卓球同好会 ☆(集) カラオケうぐいす ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) 民謡教室	20 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケカトレア ☆(交) 高砂わいわい広場
21 ☆(洋) フリー卓球 ☆(集) フリーカラオケ ★(洋) フリー卓球 ★(集) フリーカラオケ	22 <b>休館日</b>	23 ☆(訓) 高砂パワリハ ☆(集) 詩吟愛好会 ★(集) カラオケドリーム ★(洋) リフレッシュヨガ	24 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マージャン教室 ★(洋) ピンポンひよこ ★(集) フリー囲碁将棋 ☆(交) 高砂ふれあいカフェ	25 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンポンズ ★(集) 舞踊教室 ☆(交) ゆうゆうスマイルカフェ	26 <b>お風呂の日</b> ☆(洋) いきいきクラブ ☆(集) フレイルエクサダンス ★(洋) つるしびな結の会 ★(集) カラオケOB会	27 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ
28 ☆(洋) フリー卓球 ☆(集) フリーカラオケ ★(洋) フリー卓球 ★(集) フリーカラオケ	29 <b>休館日</b>	30				

☆の印は午前の開催★の印は午後の開催です。(各部屋の活動開始及び終了時間は厳守願います)  
 ※入浴マナーを守りましょう。また、節電節水にご協力をお願いします。  
 ※開館時間は午前9時30分です。  
 ※上記の予定表は前月20日現在の予定です。行事や教室等の予定により変更がある場合もあります。