

高砂老人福祉センターだより



for active 60+

発行：令和8年6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

7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。

- 時間 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

【7月のメニュー】 ※7/22はお休み

日にち	内容
1日 (水)	「おしゃべりサロン」 コーヒーを飲みながら楽しく過ごしましょう。
8日 (水)	
15日 (水)	「知って予防！脱水と熱中症」 ※薬学生による講話と各種健康測定 当日受付 主催：カメイ調剤薬局
29日 (水)	「むかし話と紙芝居の会」 出演 高砂語りっこの会のみなさん 当日受付

▶申込・問合せ先

高砂老人福祉センター
Tel 259-7860
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9



ゆうゆうスマイルカフェ②

「歌って♪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 7月24日(金) 13:30~15:00
- 定員 24名(先着) 参加費無料
- 出演 玉こん梅風味のみなさん
- 申込 7/7(火) 9:30より
センター窓口か電話で受付

フレイル予防応援教室

週1回3か月間の無料プログラムを通じて運動習慣を身につけましょう。

※詳しい事業内容はこちら→



- 日時 7月3日~9月25日 10:00~12:00
- 定員 10名(先着) 参加費無料
- 会場 交流スペース
- ▶申込等詳細は下記にお問合せください
訪問看護リハビリステーション
ケアーズ仙台東 ☎355-8817

《すこやかミニ情報》 ~高砂センター看護師より~

『熱中症から身を守りましょう!』

今年も暑い夏になりそうですね。日頃の生活習慣を整えることに加えて、次のような熱中症を防ぐ対策を心がけましょう。

- *屋外へ出るときには、帽子や日傘を使いましょう。
 - *通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣類を着ましょう。
 - *こまめに休憩と水分補給につとめ、保冷剤などでからだを冷やしましょう。
 - *『熱中症警戒アラート』発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。
- 天候や熱中症予防の情報に注意をむけて、身を守ることを優先に!

★今月のフリー活動★

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ!

- フリーカラオケ(定員20名)
毎週日曜日 集会室
午前 10:00~12:00
午後 13:00~15:30
- フリー卓球(定員20名)
毎週日曜日 洋室
午前 9:30~12:00
午後 13:00~15:30
- フリー囲碁将棋(定員20名)
毎週水曜日 集会室
午後 13:00~15:30

苦情解決相談窓口を開設します

- 日時 7月23日(木) 13:30~15:30
- 会場 交流スペース
- ※高砂老人福祉センター、高砂地域包括支援センターについてのご意見・ご要望をお聞かせください。

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

7月26日(日)

《心地よい香りの入浴剤入り》
効能：肩こり、腰痛、冷え性等

7月の予定表

令和8年

日	月	火	水	木	金	土
			1 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マーシャン教室 ★(集) フリー囲碁将棋 ☆(交) 高砂ふれあいカフェ	2 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 太極拳 ★(集) 舞踊教室	3 ☆(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 ☆(交) ルル予防応援教室①	4 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケカトリア
5 ☆(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	6 休館日	7 ☆(訓) 高砂パワリハ ☆(洋) 卓球クラブラビット ☆(集) 詩吟愛好会 ★(洋) リラックスヨガ ☆(交) ルル予防応援教室②	8 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マーシャン教室 ★(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	9 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンボンズ ★(集) 舞踊教室 ★(交) 終活セミナー	10 ☆(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	11 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ
12 ☆(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	13 休館日	14 ☆(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	15 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マーシャン教室 ★(集) フリー囲碁将棋 ☆(交) 高砂ふれあいカフェ (健康イベント)	16 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 太極拳 ★(集) 舞踊教室	17 ☆(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 ☆(交) ルル予防応援教室③	18 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケカトリア
19 ☆(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	20 海の日	21 休館日	22 休館日	23 ☆(洋) 学び舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンボンズ ★(集) 舞踊教室 ★(交) 苦情解決相談窓口	24 ☆(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) ルル予防応援教室④ ★(交) ゆうゆうスマイルカフェ	25 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ
26 お風呂の日 ☆(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	27 休館日	28 ☆(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	29 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マーシャン教室 ★(集) フリー囲碁将棋 ☆(交) 高砂ふれあいカフェ (むかし話、紙芝居)	30	31 ☆(交) ルル予防応援教室⑤	

☆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。