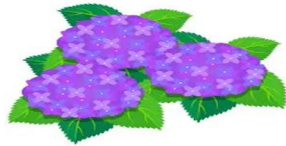


# 台原老人福祉センターだより

# なごみの森



令和8年6月号

発行：台原老人福祉センター

TEL 022-233-3901 (代表)

〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3

【併設事業所】

■台原デイサービスセンター

■社協台原ケアプランセンター

■台原地域包括支援センター (包括TEL727-5360)

●指定管理者：社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会



【参加者募集】-台原中学校学区にお住まいの概ね65歳以上対象-

## ★第3弾「健康づくり教室」開催！



～いつまでも自分の足で歩きたい～



地域の皆様の健康長寿を叶える台原包括プレゼンツ「健康づくり教室」、今年度も好評につき第3弾を全6回シリーズ(5か月間)で開催します。初回と最終回のフレイルチェックに加えテーマごとに様々な専門職から体験型中心の講義でフレイル予防について学んでいただけます。この教室を機会に、新しい習慣を身につけてみませんか？

5か月間の成果を皆様で実感しましょう！

	日時	内容	
初回	6月26日(金) 13:30~15:30	★今の自分の身体の状態を知っていますか？ 『大フレイルチェック大会』 講師：台原地域包括支援センター等	フレイルってどんな状態のこと？
2回目	7月3日(金) 13:30~15:00	★運動不足になっていませんか？ 『日常生活に運動を取り入れよう！』 講師：台原デイサービスセンター 理学療法士 木村 舞子様	
3回目	7月31日(金) 13:30~15:00	★むせること増えていませんか？ 『のど・口をきたえて誤嚥性肺炎予防』 講師：東北労災病院 言語聴覚士 庄子 恵子様	
4回目	9月11日(金) 13:30~15:00	★食で健康な明日をつくりませんか？ 『フレイル予防に外せない食べ物・栄養素』 講師：東北生活文化大学 家政学部家政学科 健康栄養学専攻 教授 川俣 幸一様	
5回目	10月16日(金) 13:30~15:00	★地域活動に参加してみませんか？ 『身近な地域にある楽しい取り組みを知ろう！』 講師：地域住民の自主グループ等	
最終日	11月27日(金) 13:30~15:30	★5か月間で身体は変わった？ 『大フレイルチェック大会、再び』 講師：台原地域包括支援センター等	

※一部内容が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※初回と最終回の終了時間は15:30となります。

- 開催場所：台原老人福祉センター 3階多目的ホール  
※2～4回目は2階会議室
- 募集人員：30名（先着順）台原中学校学区にお住まいの概ね65歳以上の方
- 持ち物：飲み物、タオル、筆記道具、運動しやすい服装でお越しください。
- 参加費：無料
- 申込み：台原地域包括支援センターへ電話（TEL：022-727-5360）  
※6回全ての教室に参加できる方を優先し、受付させていただきます。  
※一般用の駐車場はございません。徒歩又は公共交通機関でご来場ください。  
※教室中の体調管理は自己管理になります。体調不良の際は参加をお控えください  
※ご提供いただいた個人情報には本教室のみに使用し、他の目的で使用することはありません。



## 【無料相談会のお知らせ】-仙台市内にお住まいの60歳以上の方が対象-

### ★パソコン・スマホ無料相談会（先着9名）

- 日時：令和8年7月7日(火) 10:00～12:00
- 予約開始：6月9日(火)
- 相談時間：おひとり約30分
- 会場：2階 視聴覚室
- 相談員：認定NPO法人仙台シニアネットクラブスタッフ
- 予約：当センターへお電話または直接窓口へ  
※パソコンやタブレットの操作の助言が主な内容です。データの復旧や各種設定等を代行するものではありません。



### ★相続・遺言等無料相談会（先着12名）

- 開催日時：令和8年7月15日(水) 13:00～16:00
  - 予約開始：6月10日(水) 10:00～
  - 相談時間：おひとり30分まで
  - 会場：3階 会議室等
  - 相談員：特定行政書士 小野寺 利彦氏 特定行政書士 黒田 康央氏  
社会福祉団体「仙台ライフサポート」所属
  - 予約：TEL 090-1494-8106（相談員直通）受付時間 10:00～16:00（土日祝を除く）
- ※相続・遺言に関する各種制度や方法等の紹介、解説、助言が主な内容です。  
事務作業や諸手続きを代行するものではありません。



～6月休館日～  
1日(月)、8日(月)、15日、22日(月)、29日(月)



#### 台原老人福祉センター

〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3 TEL233-3901 FAX233-4248

※地下鉄南北線台原駅 南1出口 徒歩1分

※市営バス「台原駅」下車徒歩1分

駐車場はありません