

郡山老人福祉センターだより

令和 8 年



仙台市郡山老人福祉センターのホームページから
もぜひご覧ください

<https://www.shakyo-sendai.or.jp/use/facility/welfare-aged/>



〒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 9 月 25 日

仙台市指定管理者
(社福) 仙台市社会福祉協議会

◎仙台市内にお住まいの 60 歳以上の
方がご利用出来るセンターです。
◎入浴無料です。

～入浴に関するご案内～

温水ヒーターの更新工事の為、令和 8 年 10 月 21 日(水)～1 月 15 日(金)までの期間、当館の男性
風呂の利用を停止します。

この期間は女性風呂を使用して入浴を下記のとおり「男女入替制」として実施致します。

9:45～12:00 までは女性のご利用者様(受付時間: 9:30～11:30 まで)
13:00～15:15 までは男性のご利用者様(受付時間: 11:30～14:45 まで)

また、工事に伴い、当館、北側駐車場側の通路を工事期間中、立ち入り禁止と致します。
ご利用者様の皆様には大変ご不便ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

令和 8 年 9 月 25 日 郡山老人福祉センター 館長

こおりやま 4 センターまつり

日時

令和 8 年 11 月 13 日(金) 10 時～14 時

場所

郡山老人福祉センター内

内容

- ・骨密度及びフレイル測定
- ・あぐりの会様ご提供の芋煮のお振舞い
- ・郡山ケアプランセンター及び郡山地域包括支援
センター職員による高齢者なんでも相談
- ・作品展示(編み物、絵手紙、書道、折り紙)
- ・パンの出張販売
- ・ステージ発表(三味線、股旅舞踊、ギター演奏、フラダンス等)

※当日、駐車場の混雑が予想されますので、可能な方は「徒歩」や「はちこおバス」
等の公共交通機関を利用してお越しください。

皆様のご来場を職員一同
お待ちしております☆

次回の【こおりやまはつらつ広場】は、
11/12(木) 14:00～15:00 です。
あすと長町えだクリニック院長
枝 幸基 先生をお招きして
「不眠症」をテーマに講話をしていた
できます。



第2回ボランティア養成講座 【障害理解サポーター養成研修】

障害に対する理解を深め、地域で活躍いただける
アクティブシニアを養成することを目的として
障害をお持ちの当事者の方が研修講師となり、
実体験を踏まえた講義を行っていただきます！

日時: 令和8年10月21日(水) 13:30-14:30

場所: 郡山老人福祉センター集会室

定員: 20名(先着順)

～申し込み先～

郡山老人福祉センター

受付時間: 8:30～17:00 TEL: 022-308-5332

令和8年9月25日(金)より申込受付致します！

郡山老人福祉センター

終活講座

日時 令和8年10月30日(金)

13:30～14:30

会場 郡山老人福祉センター 洋室

定員 15名(先着順)

内容 ①仙台市高齢企画課の職員による
エンディングノートの説明
②エンディングノートを活用した
ワークショップ

～お申込み先～

郡山老人福祉センター

TEL: 022-308-5332

令和8年10月6日(火)より申込み受付致します！

こおりやま はつらつ広場 健康測定会

毛細血管を感知して、野菜の摂取状況と血管年齢が分かります。
自分の健康状態を知り、健康意識が向上するきっかけになります。

10/28 水 13:30～15:00

- 講師: 太白区保健福祉センター
家庭健康課 保健師・栄養指導員
- 内容: 「いつまでも健康でいるために」
健康講話・測定会(ベジメル・血管年齢)
※身長・体重・握力測定もできます。
- 場所: 郡山老人福祉センター 集会室
- 定員: 25名【申込み開始は 9/10(木)より】
参加ご希望の方は、電話または直接窓口にお申込み下さい。
- 送迎について: 八本松市民センターから送迎します。
送迎は先着順で、人数制限があります。
- 当日は「はちこおバス」をご利用下さい。

12:15 長町駅東口発 ※お帰りは15:21に
12:38 郡山老人福祉センター着 センター出発

お申し込み・お問い合わせ 022-308-5332
郡山老人福祉センター 担当: しも

フレイル予防に！
運動習慣を身につけよう！

元気になる体操教室

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ていま
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。一緒に
体操して、心身ともに元気になりましょう！

日時 10月30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
☆はちこおバスをご利用下さい

定員 15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 9/29(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

おもなプログラム内容

- ・体操前に血圧測定、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・棒体操
- ・リズム体操
- ・自重筋トレ
- ・口腔体操
- ・脳トレ体操 など

☆月ごとに内容が変わります

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

申し込み
お問い合わせ先

郡山老人福祉センター
022-308-5332
担当: しも

郡山老人福祉センター

10月の予定表

		日	月	火	水	木	金	土
午前	午後	行政書士無料相談 ・日時 10月21日（水） 13：00～15：00 ・場所 和室	税理士無料相談 ・日時 10月23日（金） 13：00～15：00 ・場所 和室	看護師の健康相談 ・日時 10月27日（火） 14：00～15：00 ・場所 健康相談室	事前申し込みは不要です。 当日に受付までお越しください。	1 （訓）生活支援デイサービス （洋）絵手紙愛好会	2 （訓）元気Vサークル （洋）頭の花教室 （畑）あぐりの会	3 （和）将棋個人利用
						（洋）仙台カラオケクラブ （集）健康太極拳教室	第1回ボランティア養成講座 「剪定講座」 13:30～14:50 申込9月4日から受付中	（洋）麻雀教室福祉会 （和）将棋個人利用
午前	午後	4 （洋）カラオケ個人利用 （和）将棋個人利用	5 休館日	6 （洋）絵手紙愛好会 （集）ヨガ教室	7 （訓）生活支援デイサービス （集）ヨガ愛好会	8 （訓）生活支援デイサービス （洋）編み物愛好会 （集）フラダンス教室	9 （訓）郡山体操クラブ （洋）頭の花教室 （畑）あぐりの会	10 （和）将棋個人利用
		（洋）カラオケ個人利用 （和）将棋愛好会		（洋）郡山マージャンクラブ （和）編み物ゆりの会	（洋）書の教室	（洋）編み物教室	（洋）健康マージャンクラブ	（洋）みちのくカラオケ （和）将棋個人利用
午前	午後	11 （訓）元気Vサークル （洋）カラオケ個人利用 （和）将棋個人利用	12 映画観賞会13：30～15：00 「男はつらいよ 純情篇」 申込9月27日から	13 休館日	14 （訓）生活支援デイサービス 休館日	15 （訓）生活支援デイサービス	16 （訓）元気Vサークル （洋）頭の花教室 （畑）あぐりの会	17 （和）将棋個人利用
		（訓）元気Vサークル （洋）元気マージャンクラブ （和）将棋個人利用				（洋）仙台カラオケクラブ （集）健康太極拳教室	（洋）絵手紙教室 （集）ボランティア体操教室	（洋）麻雀教室福祉会 （和）将棋個人利用
午前	午後	18 （洋）カラオケ個人利用 （和）将棋個人利用	19 休館日	20 （集）恵風会太極拳	21 （訓）生活支援デイサービス （集）ヨガ教室 入浴「男女入替制」開始 午前一女性 午後一男性	22 （訓）生活支援デイサービス （洋）編み物愛好会 （集）フラダンス教室	23 歴史散策 （訓）郡山体操クラブ （洋）頭の花教室 （畑）あぐりの会	24 （和）将棋個人利用
		（洋）カラオケ個人利用 （和）将棋愛好会		（洋）郡山マージャンクラブ （和）編み物ゆりの会	第2回ボランティア養成講座 「障害理解サポーター養成研修」 （和）行政書士無料相談	（洋）編み物教室	（洋）健康マージャンクラブ （和）税理士無料相談	（洋）みちのくカラオケ （和）将棋個人利用
午前	午後	25 （訓）元気Vサークル （洋）カラオケ個人利用 （和）将棋個人利用	26 休館日	27 （集）恵風会太極拳	28 （訓）生活支援デイサービス （集）ヨガ愛好会	29 （訓）生活支援デイサービス	30 （訓）元気Vサークル （洋）頭の花教室 （畑）あぐりの会	31 （和）将棋個人利用
		（訓）元気Vサークル （洋）元気マージャンクラブ （和）将棋個人利用		看護師の健康相談	はつらつ広場 （洋）書の教室		元気になる体操教室 終活講座	（和）将棋個人利用

相談は60歳以上の方に限ります