

高砂老人福祉センターだより



発行：令和8年9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

本会が運営する老人福祉
センターのご案内
本紙も掲載中！▶▶▶



「活動発表会 2026」開催決定！！

当センターを利用するみなさんの手作り作品の展示や、歌や踊りなど日頃の活動の成果を披露します。ぜひご来場ください！（観覧無料）

■日 時 10月12日（月祝）10:00～16:00
（ステージ発表は10:00～12:00）

■会 場 高砂老人福祉センター内 集団指導室ほか
（参加団体）順不同

ダンス初心者教室、舞踊教室、民謡教室、太極拳教室、いきいきクラブ、詩吟愛好会、たのしいウクレレ！、まなび舎サロン、あみもの愛好会、つるしびな結の



高砂ふれあいカフェ

■日 時 毎週水曜日 9:30～11:30
※14日はお休みです

■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

日にち	内 容
7日 (水)	「eスポーツ体験」 “太鼓の達人”に挑戦！ ※9/15より受付（定員18名）
21日 (水)	「おしゃべりサロン」 <u>当日受付</u> コーヒーを飲みながら楽しく過ごしましょう。
28日 (水)	

浴室の再開について

高砂老人福祉センターの浴室については、宮城野区保健所の水質検査で基準値を超える「レジオネラ菌」が検出されたことにより、利用を中止しております。

お風呂を利用される方には、その間ご不便とご心配をおかけしていることに対し、重ねてお詫び申し上げます。

現在、浴室設備の改修工事を行っており、浴室の利用再開は10月中旬頃になると見込んでおります。

再開日については、仙台市社会福祉協議会ホームページで確認いただくか、当センターへ電話でお問合せください。

《すこやかミニ情報》～高砂センター看護師より～

『秋口の体調管理』

秋冬は空気が乾燥してウイルス等が空気中に舞いやすくなり、風邪やインフルエンザ等が流行しやすい時期です。以下の予防策を日々実行しましょう。

＊手洗いやうがいを励行しましょう。（帰宅時、飲食前など）

＊外出時にはマスクを着用しましょう。

＊食事、睡眠、運動などの習慣を保ちましょう。

＊ストレスを溜めず、暮らしの中にリラックスタイムをつくりましょう。

また、インフルエンザの発症や、重症化の予防にはワクチンが有効です。

接種について、早めにかかりつけ医へご相談ください。

はじめての健康マージャン教室

★参加者募集

■日時 11月～3月の休館日を除く
毎週水曜日 10:00～12:00
※全15回 初回…11/11

■講師 一般社団法人
日本認知症予防マージャン協会
■対象 60才以上の仙台市民でマージャン初心者の方
募集人数：13名（抽選）

■費用 初回2,000円（テキスト代込）
2回目以降1,000円／回

■申込 往復ハガキに「マージャン教室」と明記の上、住所、氏名、生年月日、電話番号、マージャン経験の有無を記載し当センターへ郵送（10/23しめきり）
※窓口でお申込みの際はハガキ1枚持参（住所・名前記入）

終活セミナー「遺言・相続」

～医療・福祉の現場を知る行政書士が伝える、備えのはなし～

★参加者募集

■日時 10月22日（木）
14:00～15:30

■定員 24名（先着） 参加費無料

■講師 行政書士高橋誠事務所
高橋 誠 氏

■申込 10/6（火）9:30より
センター窓口か電話で受付

健康チェック＆相談会

「高砂市民センターまつり」にあわせ、健康測定、健康や介護の相談会を開催します。お気軽にご参加ください！

■日時 10月25日（日）
10:00～14:00

■協力 ・仙台市薬剤師会宮城野ブロック
・高砂地域包括支援センター

※また当日は当センターの「貸室」や「浴室」を自由に見学いただけます。

10月の予定表

令和8年

日	月	火	水	木	金	土
				1 ☆(洋) まなび舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 太極拳教室 ★(集) 舞踊教室 ★(訓) パワリハボラ活動	2 ☆(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	3 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケカトレア
4 ☆(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	5 休館日	6 ☆(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) 高砂げんきはつらつ教室⑦	7 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マージャン教室 ★(洋) たのしいウクレレ！ ★(集) フリー囲碁将棋 ☆(交) 高砂ふれあいカフェ	8 ☆(洋) まなび舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンポンズ ★(集) 舞踊教室 ★(訓) パワリハボラ活動	9 ☆(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②	10 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ ☆(交) 高砂わいわい広場
11 ☆(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	12 スポーツの日 高砂老人福祉センター 活動発表会2026	13 休館日	14 休館日	15 ☆(洋) まなび舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 太極拳教室 ★(集) 舞踊教室 ★(訓) パワリハボラ活動	16 ☆(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	17 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケカトレア
18 ☆(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	19 休館日	20 ☆(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) ふれあい高砂定例会	21 ☆(洋) 気功・六和功教室 ☆(集) 健康マージャン教室 ★(洋) たのしいウクレレ！ ★(集) フリー囲碁将棋 ☆(交) 高砂ふれあいカフェ	22 ☆(洋) まなび舎サロン ☆(集) 大正琴教室 ★(洋) 高砂ピンポンズ ★(集) 舞踊教室 ★(訓) パワリハボラ活動	23 ☆(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③	24 ☆(洋) ダンス初心者 ★(洋) あみもの愛好会 ★(集) カラオケローゼ
25 「高砂市民センターまつり」 のため フリーカラオケ、フリー卓球 はお休みです。	26 休館日	27 ☆(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	28 ☆(洋) 気功・六和功教室 ★(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	29	30 ☆(交) ルル予防応援教室④	31

当センターへは便利な「地域交通」をご利用ください。（最寄り乗降場所「高砂市民センター」）

「おかつる号」 ▶▶▶
 （岡田・鶴巻地区予約型乗合タクシー）
 事前予約制 月曜、水曜、金曜運行



「たごあまるめ号」 ▶▶▶
 （田子・余目地区乗合タクシー）
 月曜、火曜、金曜運行



どうぞ
ご利用ください

仙台市社会福祉協議会PRキャラクター
「aiちゃん」