

# 郡山老人福祉センターだより

令和 8 年

11月

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 10 月 25 日

仙台市指定管理者  
(社) 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。

## ～こおりやま 4 センターまつり～

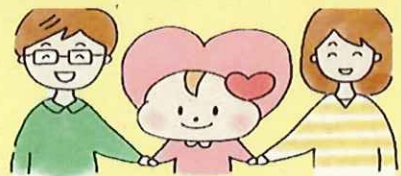
郡山老人福祉センターだより 10 月号でもお知らせしましたとおり、11 月 13 日(金)に「こおりやま 4 センターまつり」を開催致します。

当日は 10:00～14:00 まで右記プログラムに沿って実施致します。

芋煮のお振舞いや骨密度測定、ステージ発表等、盛り沢山な内容をご用意しております。

なお、参加にあたって、事前の申し込みは不要です。皆様お誘い合わせの上、是非お越しください。

また、駐車場には限りがあり、当日は混雑が予想されます。ご来場の際は、可能な限り、はちこおバス等の公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。



## こおりやま 4 センターまつり プログラム 令和 8 年 11 月 13 日(金)

|                                                                                    |                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>頭の健康教室体験会</b><br>場所：洋室<br>時間：10:00～13:00                                        | <b>あぐりの会<br/>芋煮のお振舞い</b><br>場所：中庭<br>時間：11:00～12:30                        |
| <b>雪印メグミルクさんによる<br/>骨密度測定</b><br>場所：集会室前の廊下<br>時間：10:00～12:00                      | <b>パンの販売会</b><br>場所：ロビー<br>時間：11:00～12:00                                  |
| <b>趣味の作品展示</b><br>場所：事務室前の廊下<br>時間：10:00～14:00                                     | <b>デイサービスセンターのご見学</b><br>場所：デイサービスセンター<br>時間：13:00～14:00                   |
| <b>地域薬局薬剤師によるお薬相談、<br/>高齢者なんでも相談、<br/>フレイルチェック</b><br>場所：機能回復訓練室<br>時間：10:00～12:00 | <b>ステージ発表<br/>(三味線・股流舞踊・<br/>フラダンス・ギター演奏等)</b><br>場所：集会室<br>時間：10:30～13:25 |

## 第 9 回こおりやまはつらつ広場



申込み  
してね

日時 令和 8 年 12 月 18 日(金) 13:30～14:50

場所 郡山老人福祉センター 集会室

内容 現在、宮城県庁にて勤務をしている宮城県警の警察官を講師として「**特殊詐欺**」をテーマに講話をしていただきます。

定員 20 名(先着順) 令和 8 年 10 月 28 日(水)より申込受付致します!

## おりがみの会

大好評!

参加費無料

☆材料費や持ち物の用意はありません

講師：小島 勢津子 先生

日時：令和 8 年 11 月 11 日(水)  
13:30～15:00

場所：郡山老人福祉センター 集会室

定員：12 名 申込み開始 10/23(金)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。

※送迎はありません。  
はちこおバスをご利用下さい。

お問い合わせ先

郡山老人福祉センター

TEL: 022-308-5332

担当：しも

～はちこおバス～

【行き】長町駅東口発 12:15

⇒郡山老人福祉センター着 12:38

【帰り】センター発 15:21

⇒長町駅着 15:44

## 映画鑑賞会

今回の上映作品

「男はつらいよ 寅次郎 紅の花」

日時：令和 8 年 11 月 23 日(月)

13:30～15:10

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

TEL: 022-308-5332

令和 8 年 10 月 30 日(金)よりお申込み承ります。

## こおりやまはつらつ広場

衛生講話

「不眠症について」

講師：枝 幸基 先生

あすと長町えだクリニック院長  
(郡山老人福祉センター嘱託医)

日時：11/12(木) 14:00～15:00

場所：郡山老人福祉センター 集会室

定員：30 名【申込み開始は 10/23(金)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

◆八松市民センター・太子堂駅から送迎します。  
◆送迎は先着順で、人数制限があります。

※参加申込み時に、送迎希望とお伝え下さい。

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

フレイル予防に！  
運動習慣を身につけよう！



参加  
無料

## 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 11 月 18 日(水)  
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 10/27(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

# 11月の予定表

相談は60歳以上の方に限ります 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。