高砂老人福祉センターだより

12 月号

発行：令和８年 11 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！▶▶▶

《すこやかミニ情報》～高砂センター看護師より～

『からだを温めて免疫力アップ！』

肌寒くなってきました。冷えが続くと関節痛の悪化、睡眠不足、免疫力低下など健康全般に影響を及ぼしますが、冷えは日常生活の工夫で改善できます。
次のような工夫で、カラダを温めるケアをしてみましょう。
＊３つの首（手首・足首・首）を温めましょう：靴下や手袋、あんか等で保温。
＊ぬるめのお湯にゆっくり入浴しましょう。手浴・足浴もおすすめ。
＊暖房の温度や方向を調整して室温を適切に保ちましょう。特に足元を暖かく。
＊軽い筋肉運動（太ももやふくらはぎを中心に）や、ウォーキングをする。
＊しょうが、にんにく、シナモン、肉類、青魚、根菜類、きのこなどを食べる。

高砂ふれあいカフェ

■日　時　毎週水曜日　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

日にち	内　　容
２日（水）	「ボッチャ体験会」 職場体験の中学生と一緒に手作りボッチャで遊びましょう。当日受付 ■時間　10:00～11:30 ■定員　20 名（先着）
９日（水）	「クリスマスフラワーアレンジ教室」 ※受付は終了しました ■時間　10:00～11:00 ■講師　今野早苗氏 ■定員　10 名（先着）材料費 1,000 円
16 日（水）	「フレイルチェック」 あなたの身体やお口の機能をチェックします。　当日受付 ■時間　9:30～11:30 ■協力　高砂地域包括支援センター
23 日（水）	「カラオケサロン」当日受付 みんなで楽しく歌いましょう！

傾聴ボランティア講座

誰でもできるボランティア「傾聴」の基礎を学びましょう。２回コース

■日時　①12 月 23 日（水）
　　②12 月 24 日（木）
　　13:30～15:00
■講師　認定 NPO 法人仙台傾聴の会
　　副代表　加藤慶子　氏
■定員　２４名（先着）　参加費無料
■会場　交流スペース
■申込　12/4（金）9:30 より
　　センター窓口か電話で受付
※講座修了後は「傾聴ボランティア」として当センター等で活動を支援します。

高砂わいわい広場

■日時　12 月５日（土）
　　10:30～11:30
■内容　高砂児童館の子どもたちと当センターの利用者が「クリスマスの折り紙」で楽しく交流します。

超初心者！生け花体験

■日時　①1 月 20 日（水）
　　②2 月３日（水）
　　9:30～10:30
■講師　小原流一級家元教授
　　今野香風　氏
■定員　各 10 名（先着）
　　参加費 1,000 円／1 回
■会場　休憩室
■申込　12/11（金）9:30 より
　　センター窓口か電話で受付



介護予防運動教室

■日時　①1 月 22 日（金）
　　②1 月 29 日（金）２回コース
　　14:00～15:00
■講師　じんせい体操
　　トレーナー　藤井早苗　氏
■定員　２４名（先着）　参加費無料
■会場　交流スペース
■申込　12/18（金）9:30 より
　　センター窓口か電話で受付

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。
対象：仙台市内在住の 60 才以上の方
（初回受付時間　９：30～）

回数	利用時間
1	10：00　～　10：50
2	11：00　～　11：50
3	12：00　～　12：50
4	13：00　～　13：50
5	14：00　～　14：50
6	15：00　～　15：40

※浴槽など消毒のため毎週金曜日は 14 時 50 分で終了します。

★防災訓練を実施します★

■日時　12 月 17 日（木）
　　14:00～14:20
※万一に備えての大切な訓練です。
　みなさまのご協力をお願いします。

12 月 の 予 定 表

令和8年

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☆（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⑩	2 ☆（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	3 ☆（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	4 ☆（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）ﾌﾚｲﾙ予防応援教室⑨	5 ☆（洋）ダンス初心者教室 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケカトレア
6 ☆（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	7 休館日	8 ☆（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 ★（交）高砂げんきはつらつ教室⑪	9 ☆（洋）気功・六和功教室 ☆（集）健康マージャン教室 ★（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	10 ☆（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 ☆（交）ﾌﾚｲﾙ予防応援教室⑩	11 ☆（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	12 ☆（洋）ダンス初心者教室 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケローゼ
13 ☆（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	14 休館日	15 ☆（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 ★（交）高砂げんきはつらつ教室⑫	16 ☆（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	17 ☆（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	18 ☆（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）ﾌﾚｲﾙ予防応援教室⑪ ★（交）行政書士無料相談会	19 ☆（洋）ダンス初心者教室 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケカトレア
20 ☆（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	21 休館日	22 ☆（訓）高砂パワリハ ★（集）カラオケドリーム ★（洋）リフレッシュヨガ ★（交）高砂げんきはつらつ教室⑬	23 ☆（洋）気功・六和功教室 ☆（集）健康マージャン教室 ★（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	24 ☆（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	25 ☆（洋）いきいきクラブ ☆（集）フレイルエクサダンス ★（集）カラオケOB会 ☆（交）ﾌﾚｲﾙ予防応援教室⑫	26 ☆（洋）ダンス初心者教室 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケローゼ
27 ☆（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	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

☆･･･午前の開催　★･･･午後の開催

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
※年末年始のお休み…12/29～1/3

「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
※年末年始のお休み…12/29～1/3



仙台市社会福祉協議会PRキャラクター
「aiちゃん」