

# 元気カアアップ フェスティバル

～新しいことを始めよう～

**入場無料**  
**11月24日(日)**  
**会場** 仙台市太白区文化センター  
**時間** 10:00～15:00



**事前申込不要！直接ご参加いただけます。**

**<相談・測定・展示コーナー>**  
 ●健康相談 教えてドクター ●お口の元気は体の元気・歯と口の健康相談 ●薬剤師による薬と健康の相談会と測定 ●フレイル予防 栄養相談コーナー ●まちの保健室 ●理学療法士による運動機能チェック ●柔道整復師による身体の痛みと健康相談・骨密度測定 ●もの忘れ相談 ●仙台市老人クラブ連合会活動紹介 ●高齢者の総合相談 ●就業を通して健康寿命をのばそう ●スマホなんでも相談コーナー

**事前申込(先着順)が必要です。(催事①～⑪)**

**① 人生100年時代、今日から始める新しいこと** **講演**

人は何歳からでも、何でも始められる。81歳でアプリ開発を行った『世界最高齢プログラマー』に、人生100年時代を幸せに生きる方法をお話いただけます。

■講師 若宮 正子氏 (ITエバンジェリスト)  
 ■時間 10:00～11:30  
 ■定員 400名



**② 音楽と運動(ダンス)で Let's 脳トレ** **講演**

音楽と運動で脳が活性化する?! 生活のなかで楽しみながら脳トレできる方法を、現役DJとしても活動する講師がお話します。

■講師 宮崎 敦子氏 (東京大学先端科学技術研究センター 身体情報学 特任研究員)  
 ■時間 13:30～15:00  
 ■定員 400名



時間	催事	定員
③ 10:00～10:45	簡単エクササイズ自宅でも出来る健幸づくり	65歳以上の方20名
④ 10:00～12:00	健康マージャン入門講座 「仲間と笑って認知症予防」マージャン未経験の方、大歓迎です!	60名
⑤ 10:00～15:00	あなたの体力年齢等知りませんか? 簡単な測定を行います。気軽にどうぞ! ※15分毎に開催 (10:00/10:15/10:30/10:45/11:00/11:15/11:30/11:45/ 12:00/12:15/12:30/12:45/13:00/13:15/13:30/13:45/ 14:00/14:15/14:30/14:45)	1名×20回 ※測定は一名ずつのご案内となります。
⑥ 10:30～11:30	膝痛・腰痛予防!健康いきいき運動教室 セラバンドを使って膝痛や腰痛を予防する運動をご紹介します!	60歳以上の方30名
⑦ 11:00～12:00	楽しく健幸づくり Jpop ダンス♪	65歳以上の方20名
⑧ 12:30～13:30	身体づくりで健康寿命 UP じんせい体操!!	65歳以上の方20名
⑨ 13:00～15:00	スマホを使いこなそう!基本と防災講座 スマホの基本的な操作に加え、防災に役立つ機能を学びます! ※貸出用スマホにて学んでいただけますのでスマホを持っていない方でもご参加いただけます。	25名
⑩ 13:30～14:30	理学療法士によるフレイル予防講座 フレイルについて知り、一緒にカラダを動かしましょう!	30名
⑪ 14:00～15:00	(映像講座)楽しく水中で健幸スイミング 水中での運動解説☆映像説明	65歳以上の方20名

**お申込・お問合せ**

**10月7日(月)10:00より申込受付開始。**電話またはFAX・Eメールで【希望する講座名、氏名(ふりがな)・〒住所・電話番号・年齢・⑤は希望時間も】を記入のうえお申込みください。  
**シルバーセンター いきがい推進課 交流啓発係**  
**電話 022-215-3170 FAX 022-215-4140 Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp**

◎発熱・咳等で体調面に不安がある方は来場をお控えくださいますようお願いいたします。

令和6年度 介護予防月間イベントガイド

めざそう!!  
**アクティブシニア**  
 のばそう!! **健康寿命**

11月は仙台市介護予防月間です

介護予防とは、いつまでも自分らしくいきいきと暮らすための生きがい・健康づくりのことです。仙台市では11月を「介護予防月間」とし、1か月間を通して市内で様々なイベントを開催します。未来に向けて、あなたの健康のことを考えてみませんか?! (※詳しくは内面をご覧ください)



**メインイベント**  
**11月24日(日)**  
**元気カアアップフェスティバル**  
 ※最終面をご覧ください



**オタッシャー**  
 仙台市介護予防・認知症対策  
 イメージキャラクター

**主催** 仙台市 公益財団法人仙台市健康福祉事業団

**後援** ★一般社団法人仙台市医師会 ★一般社団法人仙台市歯科医師会 ★公益社団法人仙台市薬剤師会 ★一般社団法人宮城県歯科衛生士会  
 ★公益社団法人宮城県栄養士会 ★公益社団法人宮城県看護協会 ★一般社団法人宮城県理学療法士会 ★公益社団法人宮城県柔道整復師会  
 ★公益社団法人認知症のひとと家族の会宮城県支部 ★公益社団法人仙台市老人クラブ連合会 ★仙台市地域包括支援センター連絡協議会  
 東北福祉大学 ★みちのくフィットネスクラブ協会 ★一般社団法人日本認知症予防マージャン協会 日本健康運動指導士会宮城県支部  
 社会福祉法人仙台市社会福祉協議会 ★公益社団法人仙台市シルバー人材センター 公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団  
 ★社の都 健幸づくり協会 一般社団法人宮城県作業療法士会 公益財団法人仙台市産業振興事業団 **NHK** 仙台放送局 **TBC** 東北放送  
 仙台放送 **ニッポンテレビ** **Khb** 東日本放送 **河北新報社** 朝日新聞社仙台総局 毎日新聞仙台支局 読売新聞東北総局  
 産経新聞仙台支局 日本経済新聞社仙台支局 共同通信社仙台支社 時事通信社仙台支社

★印の団体には出展協力をいただいております。