令和８年度障害者健康教室

（令和８年10月～令和９年２月開催分）

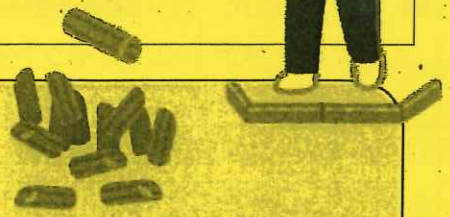
障害者健康教室は、健康づくりを通じて、達成感や生きがい、生活の満足感の向上をめざす教室です。体力に不安のある方でも安心してご参加いただける内容で、一人ひとりのペースに合わせて“健康の手ごたえ”を実感していただけます。
日々の健康づくりにご活用ください。

主　　催：仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会
日時・会場：中面よりご確認ください。
対　　象：仙台市にお住まいの身体に障害のある方（難病の方を含む）
定　　員：各回１５名
費　　用：無料
持 ち 物：筆記用具、タオル、飲みもの
申込方法：参加を希望の方は、二次元コードから応募フォームにアクセスしてお申込みいただくか、必要事項を記入した申込書を下記申し込み先へ各種方法（持参・郵送・電話・ＦＡＸまたはＥメール）にて各回の募集期限までに当協会へお申込みください。

※応募が定員を超えた場合のみ抽選となる場合がございます。

※手話通訳・要約筆記の情報保障対応です。
その他必要な配慮事項がございましたら、お気軽にご相談ください。

※障害福祉サービス事業所等からのご参加希望は、
当協会まで一度お問合せいただきますようお願いいたします。



〔申し込み・問い合わせ先〕
社会福祉法人 仙台市障害者福祉協会
〒980-0011
仙台市青葉区上杉１丁目６－１０　EARTH BLUE 仙台勾当台ビル５階
TEL：022-266-0294　FAX：022-266-0292 Ｅメール：hpinfo@shinsyou-sendai.or.jp

健康教室の年間スケジュールの確認・健康教室の申込みは右図二次元コードの仙台市障害者福祉協会のホームページから確認することができます→

令和８年度障害者健康教室　内容紹介（令和８年１０月～令和９年２月）

第１０回 お薬と健康週間～日頃のお薬に関する不安を解消しよう～ 会場：仙台市若林障害者福祉センター	
日時：１０月３日(土)　１３：００～１４：３０ 募集締切：９月１９日（土） 講　　師：会田　道玄　氏（薬剤師） 宮城県薬剤師会	食前薬・食後薬の意味や飲み忘れを防ぐ内服管理の工夫について分かりやすく学びます。健康茶を飲みながらお薬に関する困りごとを解消し、毎日の生活に役立ててみませんか。
第１１回　目の健康を保とう～今日からできるケアと予防～　　会場：仙台市宮城野障害者福祉センター	
日時：１０月２４日(土)　１０：３０～１２：００ 募集締切：１０月１０日（土） 講　　師：小野　峰子　氏（視能訓練士） 特定非営利活動法人アイサポート仙台 理事長	「アイフレイル」という言葉を知っていますか？目も、体力と同じように衰えてきます。もしかしたら重大な病気の初期かもしれません。まずは、知るところから始めませんか。
第１２回　冬に向けて免疫力を高めよう　　会場：　仙台市宮城野障害者福祉センター	
日時：１１月２１日(土)　１０：３０～１２：００ 募集締切：１１月７日（土） 講　　師：宮城県栄養士会（管理栄養士）	冬は感染症が流行しやすい季節。感染症や病気から身を守るには、免疫力を高めることが大切です。免疫力が高まれば、風邪やインフルエンザにかかりにくくなりますが、どんな栄養を摂ったらいいんだろう、と思いませんか？
第１３回　知るだけで変わる！バランス＆体組成測定会　　会場：仙台市泉障害者福祉センター	
日時：１１月２７日(金)　１０：３０～１２：００ 募集締切：１１月１３日（金） 講　　師：宮城県理学療法士協会（理学療法士）	測定器を使用して姿勢の安定性や筋肉量、体脂肪率など体の状態を総合的にチェックします。その場で測定結果を伝えますので、体力づくりや転倒予防のきっかけにしてみましょう。
第１４回　体を鍛えよう　　会場：仙台市宮城野障害者福祉センター	
日時：１２月１２日(土)　１３：３０～１５：００ 募集締切：１１月２８日（土） 講　　師：滝口　義光　氏（健康運動指導士） YAGO メディカルフィットネスクラブ マネージャー	身体を鍛えることは、単に見た目を引き締めるだけではありません。姿勢の改善や生活習慣病の予防になるなど、心身の健康と生活の質を高めるのにとても大切なことです。日常生活に取り入れて、より健康で活動的な生活を送りましょう。
第１５回　心・技・体☆モルック教室　　会場：EARTH BLUE 仙台勾当台ビル ８階	
日時：令和９年１月２１日(木)　１０：３０～１２：００ 募集締切：令和９年１月７日（木） 講　　師：宮城県モルック協会	フィンランド発祥の「モルック」は、障害のある方もない方も、みんなで楽しめるニュースポーツです。ルールは簡単、でも奥深い、そんなスポーツを一緒に体験し、心も体もリフレッシュしましょう！
第１６回　スポーツスタッキングに挑戦しよう　　会場：仙台市太白障害者福祉センター	
日時：令和９年２月２０日(土)　１０：３０～１２：００ 募集締切：令和９年２月６日（土） 講　　師：佐々木　研一　氏 大崎市体育協会三本木支部スポーツ推進主任	９個または１２個のプラスチック製のカップを決められた形に積み上げたり崩したりするスポーツで、そのスピードを競います。両手でも片手でも、気軽に自分のペースでも取り組めるので、チャレンジしてみませんか？

仙台市障害者福祉協会宛て　FAX：022-266-0292

令和８年度 障害者健康教室参加申込書（10月～令和９年２月）

申込日時：令和　　年　　月　　日

切り取り線

フリガナ	
氏　名	【　　年　　月　　日生（　　歳）】
住　所	〒　　－ 区
参加希望 日　時 ※参加希望の回に“✓”をお願いします。 （複数回答可能）	□　１０月　３日（土）　若林障害者福祉センター □　１０月２４日（土）　宮城野障害者福祉センター □　１１月２１日（土）　宮城野障害者福祉センター □　１１月２７日（金）　泉障害者福祉センター □　１２月１２日（土）　宮城野障害者福祉センター □令和９年１月２１日（木）　EARTH BLUE仙台勾当台ビル □　２月２０日（土）　太白障害者福祉センター
連　絡　先	ＴＥＬ　　－　　－ 携　帯　　－　　－ ＦＡＸ　　－　　－ E-mail　　@
車椅子	□ 有〔 □ 電　動　□ 手　動 〕　□ 無
情報保障	手話通訳　□ 必要　□ 不要 要約筆記　□ 必要　□ 不要 点字資料　□ 必要　□ 不要 （その他　　）
介添人	□ 有〔氏名：　　TEL：　　－　　〕□ 無
障害者手帳の有無	□ 無　□有 手帳の種類：身体・その他（　　）　障害区分：　種　級 （障害名：　　）
緊急時の 連絡先	□家族等　□その他 〔連絡先名：　　TEL：　　－　　－　　〕 ※連絡先が勤務先の場合 （勤務先名：　　）
疑問点・ご相談など	

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的（参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内）にのみ使用させていただきます。

※追加用紙をご希望の方は、お手数ですが仙台市障害者福祉協会までお問合せください。

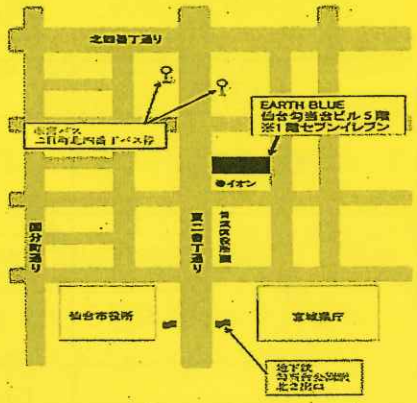
※次回以降、当協会主催事業の案内をご希望されますか？（☑にてご回答ください）

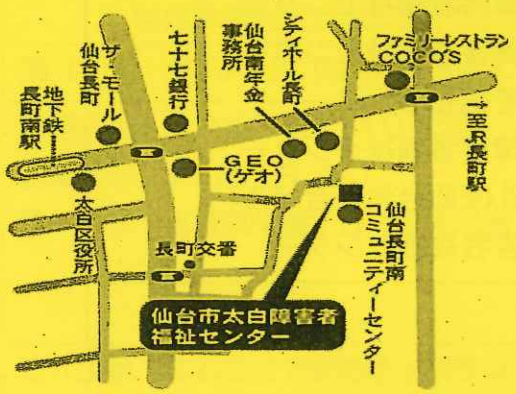
□希望する　　□希望しない

各会場へのアクセス

【EARTH BLUE 仙台勾当台ビル】
住所：〒980-0011
仙台市青葉区上杉１丁目 6-10　EARTH BLUE 仙台勾当台ビル８階
TEL：022-266-0294　FAX：022-266-0292

【バス】市営バス・宮城交通バス（仙台駅前から約８分）
「二日町北四番丁」下車徒歩３分
【地下鉄】市営地下鉄南北線（仙台駅から「泉中央行き」に乗車　約３分）
「勾当台公園駅」下車　エスカレーター利用の方は北２番出口から徒歩５分





【仙台市太白障害者福祉センター】
住所：〒982-0012　仙台市太白区長町南１丁目６番１０号
TEL：022-308-8801　FAX：022-308-8803

【JR】東北本線（仙台駅から上りに乗車　約４分）
「長町駅」出口から徒歩７分「長町駅南２」出口から徒歩８分
【地下鉄】市営地下鉄南北線（仙台駅から「富沢行き」に乗車約１０分）
「長町南駅」下車 東１番出口から徒歩４分

【仙台市若林障害者福祉センター】

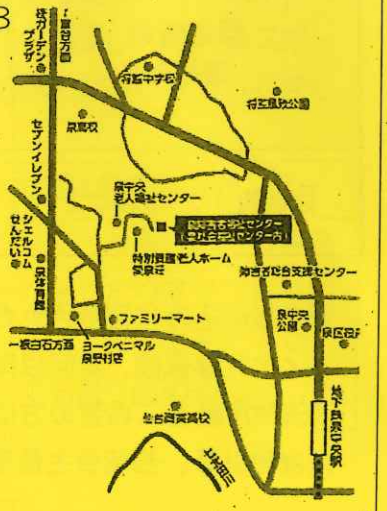
住所：〒984-0824　仙台市若林区遠見塚東８番１号
TEL：022-294-0450　FAX：022-285-2430

【仙台市営バス】地下鉄東西線薬師堂駅　バス乗り場より乗車
◇のりば 20 系統・のりば 30 系統より
　市営バス「霞の目営業所前行き」に乗車→「霞の目営業所前」下車徒歩 10 分

◇のりば 70 系統より
　市営バス「霞の目営業所前行き」に乗車→「遠見塚小学校前」下車徒歩３分

【仙台市宮城野障害者福祉センター】
住所：〒983-0835　仙台市宮城野区大梶１６番２号
TEL：022-292-8474
FAX：022-292-8476

【バス】
市営バス「大梶」または
「ガス局」下車　徒歩３分
【JR】「陸前原ノ町駅」
下車 徒歩約 15 分
「東仙台駅」下車
徒歩約 20 分

【仙台市泉障害者福祉センター】
住所：〒981-3131 仙台市泉区七北田字道 48-12
TEL：022-372-7848

【バス】市営バス
「泉総合運動場・社会
福祉センター前」下車
徒歩約７分
【地下鉄】
「泉中央駅」西１出口
または北１出口より
徒歩約２０分