

1 2012年 いきいきシニア初春の集い

会員感謝イベント えびなかよこ 海老名香葉子さんの講演とフラハラウ・ファイルアの歌と踊り

新年の集いは故林家三平氏の奥様、海老名香葉子氏の講演。テーマは～がんばろう！宮城「泣いて、笑って、がんばって」～。1部はフラダンス教室、ファイルアのパフォーマンスになります



第1部 13:10から
フラハラウ・ファイルア

第2部 14:30から
海老名香葉子氏



開 催 要 項

- 日時/2012年1月26日(木) 13:00～16:00
- 会場/電力ホール(電力ビル7階)
- 参加費/会員無料招待
一般の方は会員の紹介があれば参加できます
(お1人様1,000円 当日集金)
- 募集人員/1,000人(先着)
- 受付方法/電話で受け付け
- 電話/022-223-1171
- 会員/会員カードを当日持参ください
- 一般/後日送付の聴講券を持参ください
- 締め切り/1月6日(金)

講演テーマ 「泣いて、笑って、がんばって」

東京大空襲で家族を失ってから戦争孤児に。戦後引き取られた落語家の家庭で育ち、落語家と結婚。二男二女に恵まれ、30人の弟子も支える。一門のおかみとして、落語家の妻として、母親として、子育てや家族問題に奮闘した体験を語る。戦争で家族を失った悲しみは今でも忘れることができない。しかし、悲しみを乗り越えて頑張ったことで今の私がいる。悲しい時も笑顔で生きて～と、メッセージが込められた講演です。

3 いきいきSUNクラブ 1月 日帰りツアー

阿部蒲鉾工場、河北新報印刷センター&キリンビール仙台工場&ロイヤルパークの昼食



(イメージ)

- 出発日/2012年1月20日(金)
- 参加費/会員3,500円 一般5,000円
- 募集人員/40人(申し込み多数の場合は抽選)
- 締め切り/1月6日(金)

行程 仙台駅西口9:45==10:25阿部蒲鉾店(泉工場見学) 11:35==11:40仙台ロイヤルパークホテル(昼食) 13:05=13:10河北新報印刷センター14:30==15:00キリンビール仙台工場(見学・試飲) 16:00==16:40仙台駅

4 第2回 柿渋 型染めワークショップ

好きなデザインの型紙を選び、柿渋でハンカチやコースターを作ってみよう



(イメージ)

- 日時/2012年2月1日(水) 13:30～15:30
- 会場/仙台市民活動サポートセンター 4階研修室5
- 参加費/会員無料 一般500円(当日集金)
- 募集人員/20人(先着)
- 締め切り/1月12日(木)
- 講師/型染めアーティスト 毛利彰氏
- 作業工程/①型染めの説明②糊置き③柿渋④乾燥(③と④は3回繰り返し)
- その他/前回の参加者にはハンカチ、新規の参加者にはコースターを作っていただきます

2 飯淵由美のシニアのための調理教室

寒い冬は体を温める食べ物で元気に乗り切りましょう！



メ ニ ュ ー

- ・あかねご飯 ・やわらかごぼうの肉まきまき
- ・冬野菜の浅漬け ・ミネストローネスープ
- ・おたのしみスイーツ

開 催 要 項

- 日時/2012年1月20日(金) 10:30～13:30
- 会場/エルパーク仙台5階 調理実習室
- 参加費/会員800円 一般1,500円
- 募集人員/30人(申し込み多数の場合は抽選)
- 締め切り/1月6日(金)
- 講師/管理栄養士 飯淵由美氏

5 東北福祉大学 社会貢献センター 予防福祉健康増進推進室 協賛企画

元気・健康セミナーのご案内

「ロコモティブシンドローム予防の講話と運動体験」

ロコモティブシンドロームは、主に加齢による運動器の障害のために移動能力の低下をきたし、要介護になる危険性の高い状態をいいます。今回は初めにロコモの原因や予防について学び、後半は膝痛・腰痛予防の運動体験をします

- 日時/2012年2月16日(木) 13:30～15:00
- 会場/東北福祉大学 雄翔館1階 (仙台市青葉区国見ヶ丘6-149) *JR仙山線・東北福祉大前駅からの送迎あります
- 講師/斎藤昌宏先生(東北福祉大学特任准教授)
- 参加費/会員1,500円 一般2,000円
- 募集人員/15人(実際に運動をしますので動きやすい服装、内履き用運動靴でおいでください)