シニアプラザレター

秋 2026









ウォーキング教室開催しました

令和８年10月16日、講師に健康長寿サポーターの菅原雪枝さんをお迎えし、一関遊水地緑地記念公園にてウォーキング教室を開催しました。

テキストを見ながらウォーキングの健康効果を学び、２人１組になりお互いの歩き方を確認して姿勢を意識しながらウォーミングアップをしました。また正しい靴の履き方を実践し、ウォーキングに適した服装やあると便利な持ち物のアドバイスもしていただきました。

受講者は日頃からウォーキングを習慣にしている方から、普段あまり運動をしない方までさまざまでした。それぞれの体力に合わせたペースで歩きながら、いつもより歩幅を広げて早歩きをしたり、ゆっくり歩いたりと強弱をつけて汗をかくようなウォーキングにも取り組みました。

実施したアンケートでは「講師の言葉と指導が丁寧でした」「普段はあまり歩かないので疲れるほど歩けて良かった」などの感想をいただきました。仲間と一緒に歩く楽しさも感じられ、健康づくりへの意識を高める有意義な時間となりました。

2026シニア活動展示・体験会開催

＼このような活動をしています／

こぐまの会～ランプシェード制作～





みんなで楽しく
作りました！



キルトの会～パッチワークでコースター作り～





コースター
できました！



自彊術～健康体操～



手首が伸びて
気持ちいい♪



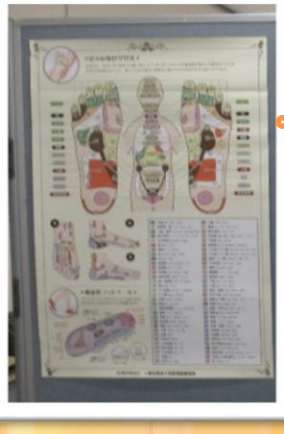


スポーツ吹矢～吹矢体験～



的を狙ってお腹から
フッと吹きます！

県南ひまわり会



ホームヨーガ教室を
行っています



学び・交流・体験で広がる仲間の輪

日本文化交流

ありがとう音頭を披露していただきました♪





舞踊同好会 蓮佳



短歌 游の会



一関喜桜会

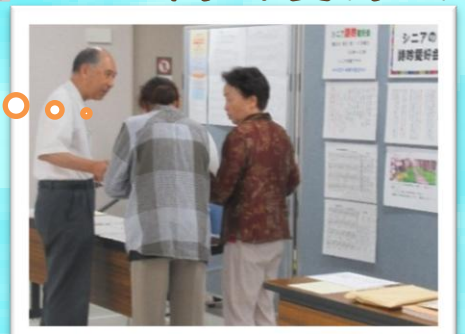
一関吟詠会



詩吟の音階にはソとレがない!?

昇段試験に向けて日々勉強しています

シニア詩吟愛好会



ことりの会～切り絵体験～







初めての切り絵楽しい！

一関シネマファン～映画上映～







「特急二十世紀」上映しました

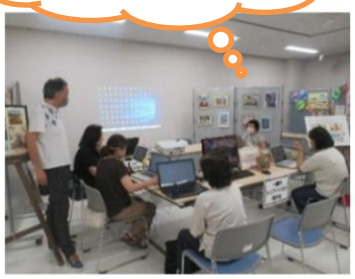
一関市パソコン同好会



AIで作成した画像も展示しました！



パソコン操作を教えてもらいました



活動展示・体験会では多くの方々にご来場いただきありがとうございました。

おしらせ

レク式体力チェック体験会

参加費 無料

日　時:11月19日(木)　13:30～15:30
会　場:なのはなプラザ3階　展示スペース
内　容:身体要素の筋肉、瞬発性、平衡性など総合的に体力を測定します。
講　師:萩田　進　氏
定　員:40名(おおむね55歳以上の方)
※事前申し込み必要(定員になり次第締め切り)
10月26日㈪　9時～受付開始



令和8年度　社会参加支援講演会

参加費 無料

日　時:12月8日(火)　13:30～15:00
会　場:なのはなプラザ3階　大会議室
内　容:シニアの大切な栄養と食生活～健康維持について学ぼう～
講　師:栄養士　小野寺　晴香　氏　(一関市健康こども部健康づくり課)
定　員:40名(おおむね55歳以上の方)
※事前申し込み必要(定員になり次第締め切り)
10月26日㈪　9時～受付開始



図書館の司書さんが選ぶ 第14回シニア川柳
～たくさんの投句、ありがとうございました～

9月1日から募集開始しましたシニア川柳は10月20日に締め切り、地元一関市はもちろんのこと全国各地からたくさんの投句をいただきました。
今後図書館の司書さんの選考により、入選作品10句と、その中から大賞1句が決定します。
発表はホームページ・ポスター等にて、12月下旬を予定しております。

お問合せ
お申込み　▶ 一関市シニア活動プラザ
TEL：0191-31-8118　FAX：0191-31-8120
E-メール：senior1shakyo@icn-net.ne.jp
ホームページ
http://www.ichinoseki-shakyo.com/senior/

シニアプラザレター　2026秋号　2026年11月発行
編集・発行　一関市シニア活動プラザ
〒021-0877　一関市大町4番29号（なのはなプラザ3階）
TEL：0191-31-8118　FAX：0191-31-8120

赤い羽根共同募金のお知らせ

10月1日から赤い羽根共同募金運動が全国一斉に始まりました。共同募金は、サロン活動や福祉活動団体への助成など「じぶんの町」で行われるさまざまな福祉活動を応援する仕組みです。
一関市シニア活動プラザでは赤い羽根共同募金箱を設置しております。募金活動にご協力をお願いします。

一関市シニア活動プラザは、一関市から一関市社会福祉協議会が事業を受託して運営しております
社会福祉法人 一関市社会福祉協議会　〒021-0877 一関市城内1番36号　TEL:0191-23-6020　FAX:0191-23-6024