

健康増進センターだより

12月号

平成30年12月1日発行
 発行元—
 (公財)仙台市健康福祉事業団
 健康増進センター

参加者募集中

教室・講座名	日時	対象	費用	締切
1 いずみシニア元気あっぷ運動教室 健康づくりや介護予防となる運動実技・ストレッチング・筋力トレーニング・リズム体操（有酸素運動）など	H31/1/8~3/12の毎週火曜日（全8回） ※1/15、2/12は除く	市内にお住まいか、お勤めで運動可能な満65歳以上の方	4,080円	12/18必着
	①9:30~11:00（受付9:00~）	25名（最少催行人数15名）		
	②11:00~12:30（受付10:30~）	25名（最少催行人数15名）		
2 いずみいきいき脳活健幸教室 認知機能の低下予防のための、脳の健康づくり運動教室（運動・健康講話など）	H31/1/18~3/8の毎週金曜日（全8回） 10:00~12:00（受付9:30~）	認知機能の低下予防に興味があり、市内在住かお勤めの満65歳以上の運動可能な方 25名	4,080円	12/21必着
申込方法	はがき、FAX、E-mail (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp) 又は直接 健康増進センター2階受付（10:00~18:00）へ 【①教室名（1は番号も）②〒住所③氏名（フリガナ）④電話番号⑤年齢（教室初日の満年齢）を記入し、下記の仙台市健康増進センターに申込み】 ※なお、定員を超えた場合抽選となります。			

シニアステップアップ運動教室



【実施日】12月6日、13日、20日の木曜日

【内容】リズム体操や筋力トレーニングなどの介護予防運動を行います。

【タイムスケジュール、定員数、会場】

1回目 9:30~10:30（受付 9:00~ 9:20）定員40名 会場 トレーニングエリア

2回目 10:30~11:30（受付10:00~10:20）定員25名 会場 スタジオ

3回目 11:20~12:20（受付10:50~11:10）定員40名 会場 トレーニングエリア

(1)市内にお住まいかお勤めで、おおむね60歳以上の運動可能な方 (2)当日参加整理券を8:45~2階事務室受付で配布しますので、必ずお取りください。(3)同日は1人1回の参加に限ります。

【費用】各回 510円

【持ち物】室内運動に適した服とシューズ、飲み物（ふたの付いたもの）、タオル

会場

お申し込み先
 問い合わせ

仙台市健康増進センター

仙台市泉区泉中央2-24-1

TEL: 022-374-6661 FAX: 022-374-6664

【休館日】月曜日(休日にあたる場合はその直後の休日でない日) 【開館時間】10:00~18:00

<http://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/>

