

教室・講座名	日時	対象	費用	締切
1 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）	H31/1/10～3/14の毎週木曜日 （全8回）13:30～15:15 "1/17、2/21を除く"	認知機能の低下予防に興味があり、市内在住かお勤めで運動可能な満65歳以上の方 25名（抽選）	4,080円	12/13 必着
2 シニア元気あっぷ運動教室 介護予防のための運動と健康講話	日時は下の予定表をご覧ください。	市内にお住まいか、お勤めで運動可能な満65歳以上の方 33名（抽選）	各コース 4,080円	12/13 必着
予定表 期間	H31/1/7～3/11の毎週月曜日 "1/14、2/11を除く"	H31/1/9～3/13の毎週水曜日 "1/16、2/20を除く"	H31/1/11～3/15の毎週金曜日 "1/18、2/22を除く"	
コース名 時間 "全8回各90分"	月①コース 9:30～11:00	水①コース（フリートレーニング） 9:15～10:45	金①コース 9:15～10:45	
	月②コース 11:15～12:45	水②コース 11:00～12:30	金②コース 11:00～12:30	
	—	水③コース 12:45～14:15	金③コース 12:45～14:15	
	—	水④コース 14:30～16:00	金④コース 14:30～16:00	
申込方法	はがき、FAX、又は直接 シルバーセンター3階受付（平日9:30～16:00）※下記を記入し申込みください。 【教室名（2はコース名も）、〒住所、氏名（フリガナ）、電話番号、年齢（教室初日の満年齢）】 〒980-0013 青葉区花京院1-3-2 仙台市刈羽センター3階 仙台市健康福祉事業団 運動支援係 TEL 022-215-3194 FAX 022-215-3225			

## きらら元気運動教室 参加者募集

事前申込不要

【実施日時等】12月13日（木）、20日（木）10:00～11:00 受付は9:30～ ※当日整理券を9:15から配布します。  
 【会場】シルバーセンター7階第1研修室【内容】気軽に・楽しく・いつからでも始められる介護予防運動教室です。  
 【対象、定員】 おおむね60歳以上の運動可能な方60名（先着順）  
 【費用】300円 ※当日の支払いです。釣銭の無いようご準備願います。  
 【お問い合わせ】〒980-0013 青葉区花京院1-3-2（公財）仙台市健康福祉事業団 運動支援係  
 ☎ 215-3194 FAX 215-3225 月曜日～金曜日 9:30～16:00 祝日・休館日を除く  
 【持ち物等】 飲み物（ふたの付いたもの）、タオルまたは手拭、動きやすい服装でご参加ください。



## 健康増進センターのご利用案内

### 【開館時間】

○10:00～18:00まで

### 【料金】

○施設利用料 一般大人 510円

※中学生以下の方はご利用できません。

※障害者手帳をお持ちの方は全額減免になります。

### 【ご利用にあたって】

○治療中の方は安全な運動実施のために、主治医に運動に関する注意や禁忌を確認のうえ、ご来館ください。

○運動する際は室内運動に適した服とシューズをご持参ください。

○男女更衣室内にシャワーブースを設置しております。（石鹸、シャンプー、タオル、ドライヤー等は各自ご持参ください）

## 一般利用時のご案内

平成30年12月	
2日（日）10:00～13:00	16日（日）10:00～13:00
5日（水）10:00～13:00	19日（水）10:00～13:00
9日（日）10:00～13:00	23日（日）10:00～13:00
12日（水）10:00～13:00	

平成31年1月（変更になる場合があります）	
9日（水）10:00～13:00	23日（水）10:00～13:00
13日（日）10:00～13:00	27日（日）10:00～13:00
16日（水）10:00～13:00	30日（水）10:00～13:00
20日（日）10:00～13:00	

一般利用にあわせ、ストレッチプログラム・トレーニングマシン講習会を開催しています！講習会では、運動指導員が、トレーニングマシンの使用方法と運動効果について説明します。

ストレッチプログラム	10:20～10:40	トレーニングマシン講習会	①10:50～
			②11:10～
			③11:30～

12月の休館日は3日（月）、10日（月）、17日（月）、25日（火）、年末年始の休館日は28日（金）～平成31年1月4日（金）です。