



減量チャレンジ講座 ～リバウンドしない痩せ方～

- 【日時】 1回目：2月2日、2回目：2月16日の各土曜日の9:30～12:00
【内容】 減量およびメタボリックシンドロームの改善や予防に必要な基本的な知識を習得し、生活習慣改善への実践につなげることで、生活習慣病を予防する講座です。保健、栄養講話と運動実技を含む全2回の講座。
【対象】 市内にお住まいか通勤、通学している18歳以上の運動可能な方 定員20名
※現在治療中の疾患がある場合、主治医の運動許可が必要です。
【申込】 電話、ファックス、メール (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、2階事務室にて受付。申込時の必要事項は①教室名②〒住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号。1月9日(水)10:00より先着順受付。

お手軽★とる塩チェック 参加者募集



- 【日時】 2月16日(土)13:20～13:50 (受付13:00～13:20)
【内容】 血圧が気になる、減塩に取り組んでいるという方におススメです。尿検査からおおよそ24時間の食塩推定摂取量を知り、今後の健康づくりに役立てましょう。内容は、採尿(自宅)、身体測定(健康増進センター)です。※結果は後日郵送します。
【対象】 市内にお住まいか通勤、通学している18歳以上の方 定員30名
【申込】 電話、ファックス、メール (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、2階事務室にて受付。申込時の必要事項は①教室名②〒住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号。1月23日(水)10:00より先着順受付。

シニアステップアップ運動教室

参加者
募集中!

【実施日】 1月10日、17日、24日、31日の木曜日

【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) 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。

※2) 同日は1人1回の参加に限ります。

【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。

【対象】 市内にお住まいか通勤しているおおむね60歳以上の運動可能な方

【費用】 各回510円



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/>

