

## 健康づくり支援プラン総合コースを受診してみませんか

- 【日時】 2月22日(金) 午後1時受付(血液検査を受ける場合:午前10時15分)  
 【費用】 支援プラン 5,000円 ※血液尿検査 3,500円(6ヶ月以内の健診結果持参により血液尿検査は省略することができます。)  
 【予約方法】 2週間前までにお電話または健康増進センター2階受付にてお申込みください。  
 ※障害者手帳をお持ちの方は支援プランのみ全額免除になります。詳細は窓口にお問い合わせください。

### 館外事業のご案内 **きらら元気教室 参加者募集**

事前申込不要

【実施日時等】 1月10日(木)、24日(木)  
 ※各回10:00~11:00 受付は9:30~(整理券配布は9:15~)

【会場】 仙台市シルバーセンター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】 おおむね60歳以上の運動可能な方 60名

【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】 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】

○午前10時から午後6時まで

### 【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。

※障害者手帳を提示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)



### 一般利用日時のご案内

平成31年1月	
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	

平成31年2月(変更になる場合があります)	
3日(日) 10:00~13:00	17日(日) 10:00~13:00
6日(水) 10:00~13:00	20日(水) 10:00~13:00
10日(日) 10:00~13:00	24日(日) 10:00~13:00
13日(水) 10:00~13:00	27日(水) 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~

1月の休館日は1日(火)~4日(金)、7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)です

