

健康増進センターだより

2月号

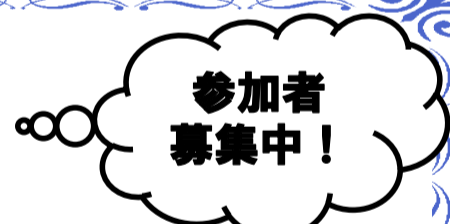
平成31年2月1日発行
 発行元
 (公財)仙台市健康福祉事業団
 健康増進センター

受講者募集

健康づくり応援イベント	日時	会場	対象	費用
①健康づくり講演会「歯や口の健康が全身の健康にも影響！～口腔の健康と生活習慣病や健康寿命」 健康づくりについて歯や口腔と生活習慣病に関する講演会。	3月17日(日) 10:30～12:00	仙台市健康増進センター	市内在住もしくは通勤、通学されている方 先着 50名	無料
②防災健幸ミニ会議 ～地域でつなぐ防災健幸づくり～ 「障害のある方と防災」についての講演、健康づくりのための体操、ネット中継による健康づくり交流会など	3月17日(日) 13:00～15:30		市内在住もしくは通勤、通学されている方 先着 60名	
申込方法	電話、ファックス、Eメール (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、直接窓口で受付。申込時の必要事項は①講座名②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢を記入して下記宛先まで。2月13日(水)10:00より先着順受付。受付後、受講票を郵送します。			

講座・内容	日時	会場	対象	費用
お手軽とる塩チェック 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)、身体測定です	3月13日(水)、 13:20～13:50	仙台市健康増進センター	18歳以上の市内在住または通勤、通学中の方 先着 30名	500円
申込方法	電話、ファックス、Eメール (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、直接窓口で受付。申込時の必要事項は①講座名②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢を記入して下記宛先まで。2月20日(水)10:00より先着順受付。受付後、受講票を郵送します。			

シニアステップアップ運動教室



【実施日】 2月7日、14日、21日、28日の木曜日

【タイムスケジュール、定員数、健康増進センター会場】

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】 市内にお住まいかお勤めで、おおむね60歳以上の運動可能な方

【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/>

仙台市健康増進センター

