

# 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】2月14日（木）、21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、シャワー、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2月	
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

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

**2月の休館日は4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)です**