

# シルバークンターでの事業 参加者募集

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）	4/11～6/13の毎週木曜日（全8回）※5/2、23を除く 13:30～15:15	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 20名（抽選）	4,080円	3/14 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。	仙台市内にお住まいか、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	3/14 必着
予定表 期間	4/8～6/10の毎週月曜日 （4/29、5/6を除く）	4/10～6/12の毎週水曜日 （4/17、5/1を除く）	4/12～6/14の毎週金曜日 （5/3、10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 シルバークンター3階窓口（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 仙台市シルバークンター3階（公財）仙台市健康福祉事業団 運動支援係 TEL 022-215-3194 FAX 022-215-3225			

## シルバークンターでの事業 きらら元気運動教室 参加者募集

事前申込不要

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。

【実施日時等】 3月14日（木）、28日（木） 7階 第1研修室

※各回10:00～11:00 受付は9:30～（整理券配布は9:15～）

【対象】 おおむね60歳以上の運動可能な方 先着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。【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。

【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



## 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3月	
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	

平成31年4月（変更になる場合があります）	
3日（水）10:00～13:00	17日（水）10:00～13:00
7日（日）10:00～13:00	21日（日）10:00～13:00
10日（水）10:00～13:00	24日（水）10:00～13:00
14日（日）10:00～13:00	28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～

## 3月の休館日は4日（月）、11日（月）、18日（月）、25日（月）です