

# 健康増進センターだより

## 3月号

平成31年3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

参加者募集中

教室名	実施日時	対象	費用	締切
1 いずみシニア元気あっぴ運動教室 健康づくりや介護予防のためのストレッチ、筋トシ、リズム体操などの実技を行います。 ※右記の日時①②とも同じ内容となります。	4/16~6/18の毎週火曜日 (全8回) ※4/30、5/7は除く	市内にお住まいか、お勤めで運動可能な満65歳以上の方	4,080円	3/19 必着
	①9:30~11:00 (受付9:00~)	① 定員25名		
	②11:00~12:30 (受付10:30~)	② 定員25名		
2 いずみ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)	4/19~6/14の毎週金曜日 (全8回) ※5/3は除く 10:00~11:45 (受付9:30~)	認知機能の低下予防に興味があり、市内在住かお勤めの満65歳以上の運動可能な方20名	4,080円	3/22 必着

申込方法	はがき、FAX、E-mail (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp) 又は直接 健康増進センター2階受付(10:00~18:00)へ 【①教室名(1は番号も)②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢(教室初日の満年齢)を記入し、下記の仙台市健康増進センターに申込み】※なお、定員を超えた場合抽選となります。
------	---

## 春からチャレンジ! 減塩ごはんづくり



【内容】塩のとりすぎは高血圧以外にも様々な病気に関係します。尿検査でおおよその食塩摂取量を知るとともに、調理実習を通して具体的な減塩方法の理解を深めましょう(希望者にはみそ汁の塩分チェックあり)

【実施日時】3月23日(土) 10:00~13:00(受付9:45~)

【対象・定員】18歳以上の市内在住もしくは通勤、通学されている方 15名 ※最少催行人数 10名

【費用】1,510円 【申込方法】電話、はがき、FAX、E-mail (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp) 又は直接、健康増進センター2階受付(10:00~18:00)にて申込。申込時の必要事項は①教室名②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢。3月10日(日)必着。定員を超えた場合は抽選。抽選結果は3月13日(水)頃郵送。

## シニアステップアップ運動教室



【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。

【実施日】3月7日、14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) 同日は一人1回の参加に限ります。

【対象】市内にお住まいかお勤めで、概ね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/>

