

シルバーセンターでの事業 **きらら元気運動教室 参加者募集**

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】4月11日(木)、25日(木)の各回10:00~11:00

※受付は9:30~(整理券配布は9:15~)

【会場】7階 第1研修室

【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 9:00~16:30 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

4月	
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

5月(変更になる場合があります)	
1日(水) 10:00~13:00	19日(日) 10:00~13:00
5日(日) 10:00~13:00	22日(水) 10:00~13:00
8日(水) 10:00~13:00	26日(日) 10:00~13:00
12日(日) 10:00~13:00	29日(水) 10:00~13:00
15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~

4月の休館日は1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)です



「健康づくり支援プラン」を受診してみませんか。

一人ひとりの目的や生活状況に合わせた運動メニューをもとにした施設利用をおすすめします。詳しくは、健康増進センター 健康推進係まで。※事前予約、受診料が必要です