

健康増進センターだより

5月

令和元年5月1日
—発行元—
(公財)仙台市健康福祉事業団
健康増進センター

ごはん de 健康セミナー ～美味しく食べて肥満解消！～

体重が気になる方におすすめです。毎日の食事で気をつけるポイントをミニ講話や調理実習を通してお伝えします。日頃調理をしない方でも安心してご参加いただけます。

【日時】5月24日(金)・25日(土) 10:00~13:00 (受付 9:45~10:00)

【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 各日定員 15名 ※開催最少人数 10名

【費用】1,010円(食材料費含む)

【申込】はがき、FAX、Eメール(shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、直接窓口で受付します。

申し込み時の必要事項は、①教室名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢 ⑥参加希望日

【締め切り】5月14日(火)必着。定員を超えた場合は抽選。抽選結果は5月16日(木)頃までに郵送します。

なお、5月23日以降のキャンセルはキャンセル料(食材費)が発生しますのでご注意ください。



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すすめです。

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。

【日時】5月29日(水) 13:15~13:50 (受付 13:00~13:15)

【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 30名(先着)

【内容】採尿(自宅)、身体測定 ※結果は後日郵送します。 【費用】500円

【申込】電話、FAX、Eメール(shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、直接窓口で受付します。

5月8日(水) 10:00より先着順受付。

申し込み時の必要事項は、①教室名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢



第4回ロコモ予防の日イベント ～ロコモ予防のポイントを楽しく学んでロコモっと元気！～

【日時】6月5日(水) 13:00~16:00

【会場】シルバーセンター 1階 交流ホール

【内容】講演会①「防ごう！ロコモ 身近な病気の意外な関係」仙台整形外科病院院長 佐藤哲朗氏

講演会②「のぼそう！健康寿命 始めよう！ロコモ予防」佐々木整形外科麻酔科クリニック院長 佐々木信之氏

実技：みんなでロコモ体操(基本、手拭い編)

ミニコンサート：メディカルソング～いのちのうた～ 歌手 リピート山中氏

【対象】18歳以上の市内在住、もしくは通勤・通学中の方 定員 250名(先着)

【費用】無料

【申込方法】電話、FAX、Eメール、シルバーセンター3階窓口で受付します。

申込時の必要事項は、①イベント名 ②氏名(フリガナ) ③〒住所 ④電話番号 ⑤年齢

5月8日(水) 10:00より先着順受付。受付後、随時受講券を郵送します。

【申込・問合せ先】(公財)仙台市健康福祉事業団 運動支援係 〒980-0013 青葉区花京院1-3-2

TEL: 215-3194 FAX: 215-3225 (土日・祝日・休館日を除く 9:00~16:30)

Eメール: tyouju@sendai-hw.or.jp



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/>



シニアステップアップ運動教室

リズム体操や
筋カトレーニング
など楽しく身体を
動かしましょう！



【タイムスケジュール、定員数、会場】5月9日、16日、23日、30日の木曜日
 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】仙台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 (先着順) 【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

シルバーセンターでの事業 **きらら元気運動教室**

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】5月9日(木)、23日(木) 10:00~11:00 ※受付は9:30~(整理券配布は9:15~)

【会場】シルバーセンター7階 第1研修室

【対象、定員】おおむね60歳以上の運動可能な方 60名(先着順)

【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】(公財)仙台市健康福祉事業団 運動支援係 〒980-0013 青葉区花京院1-3-2

TEL 215-3194 FAX 215-3225 月曜日~金曜日 9:30~16:30 祝日・休館日を除く

はつらつ健康フェスティバル 参加団体募集

ダンスや体操等の
活動をしている
みなさん、
日ごろの活動を発表
してみませんか！

【実施日時】10月5日(土) 【会場】カメイアリーナ仙台(仙台市体育館)

【対象】市内を拠点として各種ダンスや体操等の活動をしているグループ・団体

【演技時間】1団体6分30秒程度

【出演料】1演目あたり1人300円 ※複数の団体から出演する場合は、それぞれに出演料が必要です。

【その他】6月11日(火)、7月10日(水)に事前会議があります。

【申込方法】①「はつらつ健康フェスティバル参加希望」と明記 ②グループ名(出演人数) ③発表内容

④代表者の、氏名(フリガナ)・住所・電話番号(FAX)を記入の上、はがき・FAX・Eメール
または直接シルバーセンター3階窓口へ。5月21日(火)必着

【問合せ・申込先】(公財)仙台市健康福祉事業団 運動支援係 〒980-0013 青葉区花京院1-3-2

TEL 215-3194、FAX 215-3225、Eメール: tyouju@sendai-hw.or.jp

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

5月			
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		

6月(変更になる場合があります)			
2日(日)	10:00~13:00	19日(水)	10:00~13:00
5日(水)	10:00~13:00	23日(日)	10:00~13:00
9日(日)	10:00~13:00	26日(水)	10:00~13:00
12日(水)	10:00~13:00	30日(日)	10:00~13:00
16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~
------------	-------------	--------------	-------------------------------

5月の休館日は7日(火)、13日(月)、20日(月)、27日(月)です