

健康増進センターだより

6月号

令和元年6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

教室名	日時	対象	費用	締切
1 いずみシニア元気あつぷ運動教室 健康づくり、介護予防となる運動実技 ・ストレッチング・筋力トレーニング ・リズム体操（有酸素運動）など	7/9～9/10の毎週火曜日 全8回（7/16、8/13を除く）	市内在住かお勤めの運動 可能な満65歳以上の方	4,080円	6/18 (火) 必着
	①9:30～11:00 (受付9:00～) ②11:00～12:30 (受付10:30～)	①②各25名 (抽選) (最少催行人数15名)		
2 いずみいきいき脳活健幸教室 認知機能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）	7/12～9/13の毎週金曜日 全8回（8/9、8/16を除く） 10:00～11:45 (受付9:30～)	認知機能低下予防に興味があり、 市内在住かお勤めの 運動可能な満65歳以上の方 20名（抽選）	4,080円	6/21 (金) 必着
申込方法	はがき、FAX、Eメール（shpc-oubo@road.ocn.ne.jp）、直接健康増進センター窓口で受付します。 申し込み時の必要事項は ①教室名（1は時間帯も） ②〒住所 ③氏名（フリガナ） ④電話番号 ⑤教室初日の満年齢			

ロコモ予防でロコモっと元気

教室名	日時	対象	費用	締切
①運動編～タオルを使ってロコトレ・ロコモ体操～ 日常生活に影響を及ぼす運動器（筋肉、骨、関節、 神経など）の障害予防を目的とした講話と実技	6/29（土） 10:00～12:00 (受付9:30～10:00)	市内在住もしくは通勤、通学 されている18才以上の方 ①定員30名（抽選） ※最少催行人数15名	510円	6/16 (日) 必着
②調理実習編～ココツはじめ！骨粗鬆症の予防～ 骨粗鬆症予防に関する食事講話と調理実習。 調理実習の内容は7/5・6どちらも同じです。	7/5（金）又は7/6（土） 10:00～13:00 (受付9:45～10:00)	②各日定員15名（抽選） ※最少催行人数10名	1,010円	6/23 (日) 必着
申込方法	はがき、FAX、Eメール（shpc-oubo@road.ocn.ne.jp）、直接健康増進センター窓口で受付します。申し込み時の必要事項は ①教室名（調理実習編は参加希望日） ②〒住所 ③氏名（フリガナ） ④電話番号、FAX ⑤年齢			

減塩 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ススメです。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】6月29日（土）13:15～13:50
(受付13:00～13:15)

【対象・定員】市内在住もしくは通勤・通学されている18歳以上の方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）、直接健康増進センター窓口で受付します。6月12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

シニアステップアップ運動教室

【タイムスケジュール・定員数】

6月6日、13日、20日、27日の木曜日

1回目/9:30～10:30（受付9:00～9:20）定員40名

2回目/10:30～11:30（受付10:00～10:20）定員25名

3回目/11:20～12:20（受付10:50～11:10）定員40名

【会場】1・3回目 トレーニングエリア

2回目 スタジオ

※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、タオル、飲み物（ふたの付いたもの）



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/>



