

健康増進センターだより 9月号

令和元年9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	10/1~12/10の 毎週火曜日 全8回 (10/15、22、11/5を除く)	市内在住かお勤めの運動 可能な満65歳以上の方 ①②各25名 (抽選) (最少催行人数15名)	4,080円	9/10 (火) 必着
	①9:30~11:00 (受付9:00~)			
	②11:00~12:30 (受付10:30~)			
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)	10/18~12/13の 毎週金曜日 全8回 (11/29を除く) 10:00~12:00 (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	9/27 (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			

減量チャレンジ講座 ゆる〜くダイエットしてみませんか？

【日時】10月12日(土)9:45~12:30 10月19日(土)9:45~12:00 (全2回)
 【対象・定員】仙台市内にお住まいか、または通勤・通学されている18歳以上の方
 (現在治療中の疾患がある場合、主治医の運動許可がある方)20名(先着)
 【内容】減量およびメタボリックシンドロームの改善や予防に必要な基本的な知識を習得し、生活習慣改善への実践につなげることで、生活習慣病を予防する講座です。保健、栄養講話、調理実習と運動実技を含む全2回の講座。
 【費用】1,320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。
 9月11日(水)10:00より先着順受付。FAX、Eメールの場合は①教室名②氏名(フリガナ)
 ③〒住所④年齢⑤電話番号を記入。

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】10月19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。9月25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

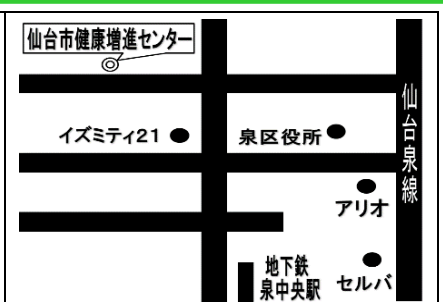
シニアステップアップ運動教室

【タイムスケジュール・定員数】
 9月5日、12日、19日、26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/>



館外事業のご案内

教室名	日時	対象	費用	締切
①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)	10/10~12/12の毎週木曜日 全8回(10/17、11/21を除く) 13:30~15:15(受付13:15~)	認知機能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	9/12(木) 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。	市内にお住まいまたはお勤めの運動可能な満65歳以上の方 各33名(いずれも抽選。最少催行人数15名)	各コース4,080円	9/12(木) 必着
予定表	10/7~12/9の毎週月曜日 (10/14、11/4を除く)	10/9~12/11の毎週水曜日 (10/16、11/20を除く)	10/11~12/13の毎週金曜日 (10/18、11/22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	
【会場】①②ともにシルバーセンター(青葉区花京院1-3-2)				
申込方法	はかき又はFAXに、教室名(②はコース名も)、〒住所、氏名(フリガナ)、電話番号、教室初日の満年齢をご記入のうえお申し込み下さい。 (①は直接シルバーセンター3階窓口でも受け付けます。月曜日~金曜日 9:30~16:00 祝日・休館日を除く。)			
(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				

きらら元気運動教室

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】9月12日(木)、26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。



「はつらつ健康フェスティバル」観覧者募集

入場無料

【実施日時】10月5日(土) 10:00~15:00 【会場】カメイアリーナ仙台(仙台市体育館 太白区富沢1-4-1)

【内容】生きがいと健康づくりの活動として体操や各種ダンス等を行っているグループの発表の他、地域で活動するサポーター向けのいきいき脳活体操と一緒に参加できる交流プログラム、さらに今年は吹奏楽の演奏会も！見て、聴いて、一緒に体を動かして楽しみましょう！

【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 9:30~16:00 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 ♪♪♪♪♪

9 月			
1日(日)	10:00~13:00	18日(水)	10:00~13:00
4日(水)	10:00~13:00	22日(日)	10:00~13:00
8日(日)	10:00~13:00	25日(水)	10:00~13:00
11日(水)	10:00~13:00	29日(日)	10:00~13:00
15日(日)	10:00~13:00		

10 月 (変更になる場合があります)			
2日(水)	10:00~13:00	20日(日)	10:00~13:00
6日(日)	10:00~13:00	23日(水)	10:00~13:00
9日(水)	10:00~13:00	27日(日)	10:00~13:00
13日(日)	10:00~13:00	30日(水)	10:00~13:00
16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~

9月の休館日は2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月)です