

健康増進センターだより

9月号

令和2年9月1日
一発行元一

(公財) 仙台市健康福祉事業団
健康増進センター

教室名	お手軽とる塩チェック	早めの対策が肝心！ フレイル予防の食事のコツ	食事と運動から始めよう！ 家でもできるロコモ予防
日時	9/26 (土) 13:15~13:50 (受付 13:00~13:15)	10/3 (土) 10:00~11:30 (受付 9:30~)	10/10 (土) 10:00~11:30 (受付 9:30~)
内容	血圧が気になる、減塩に取り組んでいるという方、尿検査から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。採尿と身体測定を行い、結果は後日郵送します。	フレイルは介護が必要になる一歩手前の状態です。食生活面のフレイル予防のコツをお伝えします。早めに対策方法を知り、いきいき元気な生活を送りましょう。	ロコモ予防のために骨や筋肉の健康を保つための食生活のポイントの講話と、歩くために大切な関節の柔軟性を高め、筋肉をつける運動を行います。
対象	仙台市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方		
定員	10名(先着)	15名(先着)	20名(先着)
費用	500円	510円	510円
持ち物	マスク	マスク、筆記用具	マスク、運動着、屋内用運動靴、外靴入れ、タオル、フタつきの飲み物
申込受付	9/10 (木) 9:00から 先着順に受付	9/8 (火) 9:00から 先着順に受付	9/15 (火) 9:00から 先着順に受付
申込方法	電話、FAX、Eメール (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、健康増進センター窓口で受付します。 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。		

教室名	いずみシニア元気あつぷ運動教室	シニアステップアップ運動教室ライト
日時	10/6~12/8の毎週火曜日 全8回 (11/3、24を除く) (1) 9:30~10:30 (受付 9:00~) (2) 11:30~12:30 (受付 11:00~)	①10/1 (木)・8 (木) ②10/15 (木)・22 (木) (すべて単発同内容) 【1回目】9:30~10:30 (受付 9:00~9:20) 【2回目】11:30~12:30 (受付 11:00~11:20)
内容	健康づくりや介護予防のための講話と運動実技	リズム体操やコンディショニングなどの運動実技
対象	仙台市内にお住まいかお勤めの 65歳以上の運動可能な方	仙台市内にお住まいかお勤めの おおむね60歳以上の運動可能な方
定員	各26名(抽選)	各回26名(先着)
費用	各回510円×8回	各回510円
持ち物	マスク、運動着、屋内用運動靴、外靴入れ、タオル、フタつきの飲み物	
申込受付	9/15 (火) 必着。申込者多数の場合は抽選。	①9/18 (金) ②10/2 (金) 9:00から先着順に受付。
申込方法	はがき、FAX、Eメール (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp) で受付します。申込時の必要事項は ①教室名と時間帯 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢。	電話で先着順に受付。 一度に予約できるのは お一人一回のみです。

【共通】・当日受付で健康チェックと検温を実施します。症状のある方は参加をお断りいたします。
・糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤治療を受けている方、その他治療中の疾患のある方は、事前にかかりつけ医の確認を得てご参加ください。

会場
お申し込み
お問い合わせ

仙台市健康増進センター
〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1
TEL:022-374-6661 FAX:022-374-6664

<https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/>

【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

9月の休館日 7日(月)、14日(月)、23日(水)、28日(月)

【交通のご案内】 ●地下鉄「泉中央駅」北3番出口より徒歩5分。 ●ご来館の際は公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。
●無料の駐車場がありますが、満車の場合は近くの有料駐車場をご利用ください。(有料駐車場の駐車料金はお客様の負担となります)

仙台市健康増進センター

至青森
至仙台

イズミティ21 ● 泉区役所 ● アリオ ● セルバ ● 地下鉄 泉中央駅 ●

お知らせの内容は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更または中止させていただく場合があります。事前にお電話でお問い合わせいただくか、健康増進センターホームページ等でご確認ください。

健康増進センター 施設一般利用 再開のお知らせ

【日 時】9月13日(日)、16日(水)、20日(日)、27日(日)、30日(水)

①10:00~11:30 ②10:20~11:50 ③10:40~12:10 (各回15分前から整理券配付)

【定員】各回15名 ※先着順

【料金】1回 510円

※中学生以下のご利用はできません。 ※障害者手帳をご提示の方は全額免除になります。



【持ち物】マスク、運動着、屋内用運動靴、外靴入れ、タオル、フタつきの飲み物

【健康チェックと検温の実施について】

当日受付で「施設利用確認書兼同意書」の記入と検温を行います。

症状のある方は利用をお断りいたします。用紙はホームページからもダウンロードいただけます。



健康増進センターホームページ <https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/>

【施設利用料半額減免カード、杜の都せんだい元気はつらつチャレンジカード、施設一般利用無料券の減免期限延長について】

施設一般利用を休止したことに伴い、減免期限を延長いたします。2階窓口にお申し出ください。

【その他】〇トレーニングマシンの使用制限があります。

〇トラックは、ウォーキングか足こぎ車いすのみで、ジョギングはお断りしています。

〇シャワーブース・冷水機の使用、シューズの貸出は中止しています。

シルバーセンター・館外での事業

シルバーセンター シニア元気あっぷ運動教室

コース	曜日	期間(全8回)	教室時間(各60分)	内容	費用
Aコース	月曜日	10/12~12/7 (11/23を除く)	11:30~12:30	介護予防のための運動実技と健康講話	各コース 4,080円
Bコース	水曜日	10/7~12/9 (10/21・11/18を除く)	14:00~15:00		
Cコース	金曜日	10/16~12/11 (11/13を除く)	9:30~10:30		
Dコース			11:30~12:30		
Eコース			14:00~15:00		

【会場】仙台市シルバーセンター3階トレーニング室

【対象】仙台市内にお住まいか勤めの65歳以上の運動可能な方 各コース20名(抽選)

【申込方法】はがき、FAX、シルバーセンター3階で受付します。申込時の必要事項は ①教室名と希望コース ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢。

【申込締切】9月10日(木)必着。申込者多数の場合は抽選。

青空ストレッチ

【実施日時】9月8日(火)・29日(火) **雨天中止**

①10:00~10:20 ②10:40~11:00 ③11:20~11:40 (各回15分前から先着順受付)

【内容】自宅で出来るストレッチや筋力トレーニング 【会場】勾当台公園 野外音楽堂

【対象・定員】運動可能な方 各回20名(先着順) 【費用】無料

事前申込不要

【持ち物等】飲み物、マスク、タオル、動きやすい服装・靴でお越しください。

【申込方法】当日、直接会場で申込

けんこう レッツ!!健幸ウォーキング

【実施日時】9月15日(火)・25日(金) **雨天中止** ①10:00~ ②10:15~ ③10:30~ ④10:45~

【集合場所】仙台市健康増進センター

【内容】腕時計型の心拍数計を装着し「泉中央周辺」コースのマップを見ながら個人で3.6kmのウォーキングを行います。スタッフは同行いたしません。

【対象・定員】運動可能な方 各回5名(先着順) 【費用】無料

【持ち物等】飲み物、マスク、タオル、歩きやすい服装・靴でお越しください。



※心拍数計をお貸しします。当日 本人確認のできるもの(運転免許証など)のご提示をお願いいたします。

【申込方法】9月1日(火)10:00から電話で先着順受付。TEL. 215-3194

(月曜日~金曜日 10:00~16:00 祝日・シルバーセンター休館日を除く)

【お申し込み・お問い合わせ】**いきいき健幸係** 〒980-0013 青葉区花京院1-3-2

TEL. 215-3194 FAX. 215-3225 月曜日~金曜日 10:00~16:00 祝日・シルバーセンター休館日を除く