

# 健康増進センターだより

11月号

令和2年11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

## 健康相談

【日時】11月11日・18日、12月2日・9日の水曜日 14:00～ 1人20分程度

【内容】「健康診断を受けたけれど結果表の見方が分からない」、「飲んでいる薬について聞きたい」など、気になることがある方にオススメです。

日本人間ドック学会認定専門医が相談にお答えします。

【定員】各日4名(先着) 完全予約制 【費用】無料

【持ち物】マスク、健康診断結果表、お薬手帳

【予約方法】前週土曜日までに、電話または健康増進センター2階受付にてお申し込みください。ご希望の日時、氏名、お住まいの区、性別、年齢、電話番号、相談したい内容についてお聞きします。

【その他】相談内容については秘密を厳守いたします。

新型コロナウイルス感染防止のため、電話相談となる場合があります。



## シニアステップアップ運動教室ライト

【日時】①12月3日(木)、10日(木) ②12月17日(木)、24日(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】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おおむね60歳以上の運動可能な方

【定員】各回26名(先着) 【費用】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

【申込方法】①11月20日(金) ②12月4日(金) 9:00から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

11月の休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、30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ご負担となります)

仙台市健康増進センター



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でご確認ください。

# 健康増進センター 施設一般利用

【日時】 11/1(日)、4(水)、8(日)、11(水)、15(日)、18(水)、22(日)、25(水)、29(日)  
 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】 ○トレーニングマシンの使用制限があります。

○トラックは、ウォーキングか車いすのみで、ジョギングはお断りしています。

○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。

## シルバーセンターでの事業

### きらら元気運動教室

教室名	日時	講師
きらら元気運動教室1	12/7(月) 9:30~10:30 (受付 9:00~)	薄井 愛 氏
きらら元気運動教室2	12/1(火)・8(火) 9:30~10:30 (受付 9:00~)	佐藤 智春 氏
きらら元気運動教室3	12/1(火)・8(火) 11:30~12:30 (受付 11:00~)	安海 由佳 氏

【内容】 筋力トレーニングや音楽に合わせて身体を動かす介護予防運動教室

【会場】 仙台市シルバーセンター3階トレーニング室

【対象・定員】 おおむね60歳以上の運動可能な方 各回20名 (事前申込・先着)

【費用】 1回500円 (当日支払。つり銭のないようご協力ください。)

【持ち物等】 マスク、外靴入れ、タオル、フタつきの飲み物。動きやすい服装でお越しください。

【申込方法】 11/17(火) 10:00~電話で先着順に受付。定員になり次第受付終了。

予約は一回につき一教室です。教室受講終了後、次回分をお申し込みください。

### 運動支援者のための『脳の健康づくり』研修会

【日時】 11/12(木) 10:00~11:30

【内容】 認知機能低下予防のための休養講話とリラックス法

【対象・定員】 仙台市内で介護予防に取り組む人たちの支援をしている方 30名

【費用】 500円 【申込方法】 下記のいきいき健幸係へお問い合わせください。



### いきいき脳活健幸教室

【日時】 11/19~12/10の毎週木曜日 13:30~15:00 全4回

【内容】 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)

【対象・定員】 仙台市内にお住まいかお勤めの運動可能な満65歳以上の方 20名

【費用】 2,040円 【申込方法】 下記のいきいき健幸係へお問い合わせください。



◆【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。

【お申し込み・お問い合わせ】 <sup>けんこう</sup>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