

健康増進センターだより

1月号


令和3年1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	シニアステップアップ運動教室ライト	いずみ・いきいき脳活健幸教室 <small>のうかつけんこう</small>
日時	①1/28(木)・2/4(木) ②2/18(木)・25(木) 【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) (すべて単発同内容)	1/29~2/19の毎週金曜日 全4回 10:00~11:30(受付9:30~)
内容	リズム体操やコンディショニングなどの運動実技	認知機能低下予防に関する講話 運動実技・健康チェック・物忘れチェック・脳活実習
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	仙台市内にお住まいかお勤めの満65歳以上の運動可能な方
定員	各回26名(先着)	20名(抽選)
費用	各回510円	2,040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	①1/15(金) ②2/5(金) 9:00から先着順に受付。	1/20(水)必着。申込者多数の場合は抽選。抽選結果は1/21(木)ころ発送いたします。
申込方法	電話で先着順に受け付け。一度に予約できるのはお一人一回のみです。	はがき、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	糖尿病予防セミナー ~血糖値が気になる方へ日常生活のコツ~		お手軽とる塩チェック
	食生活編	運動編	
日時	1/30(土) 10:00~11:30 (受付9:30~)	2/6(土) 10:00~11:30 (受付9:30~)	2/13(土) 13:15~13:50 (受付13:00~13:15)
内容	糖尿病についての理解を深めるとともに、栄養講話を通して普段の食生活で行える予防のコツをお伝えします。	糖尿病予防のための体を動かす習慣づくりのポイントを学び、日常生活で取り組める運動を体験します。	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。
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	20名(先着)	20名(先着)	10名(先着)
費用	510円	510円	500円
持ち物	マスク、筆記用具、上履き、外靴入れ	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	マスク 
申込受付	1/7(木) 9:00から先着順に受付		1/13(水) 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。		

【共通】●当日受付で健康チェックと検温を実施します。症状のある方及び2週間以内に東北六県以外に移動した方は、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

1月の休館日 1日(金)~4日(月)、12日(火)、18日(月)、25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。●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)

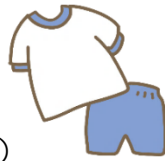
仙台市健康増進センター

至青葉
至仙台

健康増進センター 施設一般利用

【日時】 1月10日(日)、13日(水)、17日(日)、
20日(水)、24日(日)、27日(水)、
31日(日)

- ① 10:00~11:30
- ② 10:20~11:50
- ③ 10:40~12:10



(各回 15分前から整理券配付)

※1月6日(水)の施設一般利用はありません。

【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。

症状のある方及び2週間以内に東北六県以外
に移動した方は、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して
いただけます。

【その他】

○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

【日時】

2月	
1日(月)	2日(火)
8日(月)	9日(火)
22日(月)	23日(火)
9:30~10:30	9:30~10:30 11:30~12:30

【会場】 仙台市シルバーセンター

【内容】 介護予防のための運動教室(ストレッチ、
筋力トレーニング、有酸素運動、脳活体操など)

【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20名(事前申込・先着)

【費用】 各回500円

【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】 1月19日(火) 10:00~開催日前日
まで、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。

いきいき^{のうかつけんこう}脳活健幸教室

【日時】 2月18日~3月11日の毎週木曜日
13:30~15:00 全4回

【会場】 仙台市シルバーセンター

【内容】 認知機能低下予防に関する講話
(休養・栄養・運動など)
健康チェック・もの忘れチェック・
運動実技・脳活実習

【対象・定員】 仙台市内にお住まいかお勤めの
満65歳以上の運動可能な方 20名(抽選)
当教室の受講はお一人一回限りです。
(原則再受講はできません)

【費用】 2,040円

【申込方法】 はがき、FAX、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 教室名 ② 〒住所 ③ 氏名(フリガナ)
- ④ 電話番号 ⑤ 教室初日の満年齢。

【申込締切】 1月29日(金) 必着。

申込者多数の場合は抽選。

受講の可否については

郵送でお知らせいたします。



【お申し込み・お問い合わせ】 ^{けんこう}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

- 【共通】
- ・当日受付で健康チェックと検温を実施します。症状のある方及び2週間以内に東北六県以外に移動した方は、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。