

いずみ・シニアステップアップ運動教室

【日時】①5/20(木)、5/27(木) ②6/3(木)、6/10(木) ③6/17(木)、6/24(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

【内容】リズム体操や筋力トレー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】①5/7(金) ②5/21(金) ③6/4(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。



今日からできる筋トレ講座

【日時】①男性編: 5/22(土) ②女性編: 5/29(土)

いずれも 10:00~11:30 (受付 9:30~9:50)

【内容】自宅でできる筋力トレーニングの実技・講話

【対象】仙台市内にお住まいか通勤・通学の20~50歳代の①男性②女性

【定員】各回20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、筆記用具

【申込方法】5/8(土)9:00から電話、FAX、Eメール (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、

健康増進センター窓口で先着順に受付します。申込時の必要事項は、

①教室名と希望日 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別。



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

5月の休館日 6日(木)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31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



健康増進センター 施設一般利用

【日時】5月9日(日)~12日(水)、16日(日)、19日(水)、
23日(日)、26日(水)、30日(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
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。

○一部トレーニングマシンの利用制限
があります。

シルバーセンターでの事業

のうかつけんこう いきいき脳活健幸教室

【日時】 6月24日~7月15日の毎週木曜日
全4回 13:30~15:00

【会場】 仙台市シルバーセンター

【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】 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】 15名(抽選)

【費用】 2,040円

【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 ②〒住所 ③氏名(フリガナ)

④電話番号 ⑤年齢。

【申込〆切】 6月10日(木)必着。

申込者多数の場合は抽選。

ただし、初めて受講の方を
優先いたします。



シニアステップアップ運動教室

【日時】 6月4・11日(金)

①運動習慣のある方向け 9:30~10:30

②初心者の方向け 11:15~12:15

【会場】 仙台市シルバーセンター

【内容】 リズム体操や筋力トレーニングなどの
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23名(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、くつ下。

動きやすい服装で お越してください。

【申込方法】 5月18日(火)10:00~

開催日前日まで、

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。



【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

【全事業共通】 ●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。