



健康増進センターだより

7月号

令和3年7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	いずみ・シニアステップアップ運動教室	いずみ・ <small>のうかつけんこう</small> いきいき脳活健幸教室	内臓脂肪を減らそう！～今日からはじめるメタボ予防～
日時	①7/29(木) ②8/5(木) ③8/19(木) ④8/26(木) (すべて単発同内容) 【1回目】 9:30~10:30 【2回目】 11:30~12:30	8/20~9/10の毎週金曜日 (全4回) 10:00~11:30	【食生活編】 8/21(土) 【運動編】 8/28(土) 各 10:00~11:30 ※単発受講可
内容	リズム体操や筋力トレー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 	【食生活編】 内臓脂肪が及ぼす健康への影響等を学ぶ講話 【運動編】 生活の中でできる「ながら」運動の実技
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	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通勤・通学している20~50代の方
定員	各回 26名(先着)	20名(抽選)	20名(先着)
費用	各510円	2,040円	各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		※共通：マスク 【食生活編】筆記用具 【運動編】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	①27/16(金) ③48/6(金) 9:00から先着順に受付。	8/11(水)必着。申込者多数の場合は抽選。抽選結果は8/13(金)頃発送いたします。	7/24(土) 10:00から先着順に受付。
申込方法	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。	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。	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。

会場 仙台市健康増進センター
お申し込み お申し込み お問い合わせ
〒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

7月の休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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



至得監
至仙台

【全事業共通】 ●当日受付で「施設利用確認書兼同意書」の記入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。(用紙はホームページからもダウンロード可能) ●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。

健康増進センター 施設一般利用

おしらせ

7月から

- 利用時間を **延長** します！(1時間50分利用できます)
- 定員が **各回 20名** に増えました！

【日時】7月4日(日)、7日(水)、11日(日)、14日(水)、
18日(日)、21日(水)、25日(日)、28日(水)

①10:00~11:50

②10:20~12:10

③10:40~12:30

(各回15分前から整理券配付)

【定員】 **各回 20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

【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

シニアステップアップ運動教室

【日時】8月6・20・27日(金)

①運動習慣のある方向け 9:30~10:30

②初心者向け 11:15~12:15

【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実技
(リズム体操、筋力トレーニングなど)

【費用】各回500円



【対象・定員】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
各回23名(先着)

【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】7月20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。

のうかつけんこう いきいき脳活健幸教室

【日時】8月26日、9月2日・9日・16日の木曜日 13:30~15:00 全4回

【会場】仙台市シルバーセンター 【費用】2,040円

【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 15名(抽選)

【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年齢

【申込締切】8月12日(木)必着。申込者多数の場合は抽選。



屋外事業「青空ストレッチ」

【実施日時】7月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)

各日1回目10:00~10:20、2回目10:30~10:50、3回目11:00~11:20

【会場】勾当台公園 野外音楽堂 【対象】運動可能な仙台市民の方 【定員】各回20名 【費用】無料

【内容】杜の都の体操シリーズ(ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など)

【持ち物等】飲み物、タオル、マスク、動きやすい服装と靴でご参加ください。

【申込方法】直接会場へ。各回15分前から先着順。

雨天中止

【お申し込み・お問い合わせ】いきいき けんこう 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 9:00~17:00 祝日・シルバーセンター休館日を除く