


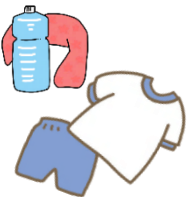
健康増進センターだより

8月号

令和3年8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

	健康づくり講演会 「高血圧を予防するには？ 生活習慣のここがポイント」	いずみ・シニアステップアップ運動教室
日時	9月18日(土) 10:30~12:00 (受付 10:00~10:30) 	①9月 2日(木) ②9月 9日(木) ③9月 16日(木) ④9月 30日(木) ※すべて単発同内容 【1回目】 9:30~10:30 【2回目】 11:30~12:30
会場	仙台市シルバーセンター 交流ホール	仙台市健康増進センター
内容	高血圧予防のための生活習慣についての講演会 【講師】 東北大学名誉教授 伊藤 貞嘉 氏	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通勤・通学している 18歳以上の方	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	150名(先着)	各回26名(先着)
費用	無料	各回510円
持ち物	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
申込方法	8月7日(土)10:00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受付します。 申込時の必要事項は ①講演会名 ②〒住所③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢。	①②は8月20日(金)9:00から ③④は9月 3日(金)9:00から 電話で先着順に受付。
その他	受付後、受講票を郵送します。	一度に予約できるのはお一人一回のみです。

健康増進センター 施設一般利用

<p>【日時】 8月1日(日)、4日(水)、8日(日)、11日(水)、18日(水)、22日(日)、25日(水)、29日(日) (8月15日(日)の一般利用はありません)</p> <p>①10:00~11:50 ②10:20~12:10 ③10:40~12:30 (各回15分前から整理券配付)</p> <p>【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。</p> 	<p>【定員】 各回20名 ※先着順</p> <p>【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</p> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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。
--	--

会場 お申し込み お問い合わせ	<h3>仙台市健康増進センター</h3> <p>〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1 TEL:022-374-6661 FAX:022-374-6664</p> <p>https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/</p> <p>【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</p> <p>8月の休館日 2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)</p> <p>【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)</p>	
--	--	---

【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。

シルバーセンターでの事業

高齢者運動教室 公開講座

【日時】8/25(水) 10:30~12:30(受付10:00~) 【会場】仙台市シルバーセンター

【内容】第1部:講演会「コロナ禍におけるシニアのカラダと心の健康づくり」

第2部:心の健康(うつ症状)に関するアンケート

【対象】仙台市内にお住まいかお勤めの65歳以上の方で、第2部のアンケート調査にご協力いただける方。

【定員】100名(抽選) 【費用】無料

【申込方法】FAX、Eメール(tyouju@sendai-hw.or.jp)、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講座名②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢。

【申込締切】8/16(月)必着。申込者多数の場合は抽選。

運動支援者のための『脳の健康づくり』研修会 脳がよろこぶ!いきいき脳活 栄養編

【日時】9/15(水) 10:00~11:30 【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栄養講話など

【対象】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 【定員】30名(抽選) 【費用】500円

【申込方法】ハガキまたはFAXでお申し込みください。申込時の必要事項は①研修会名②〒住所

③氏名(フリガナ)④電話番号。

【申込締切】8/31(火)必着。申込者多数の場合は抽選。

シニアステップアップ運動教室

【日時】9/3(金)・10(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】8/18(水)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。

いきいき脳活健幸教室

【日時】8/26、9/2・9・16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。



【お申し込み・お問い合わせ】いきいき健幸係(シルバーセンター3階)

〒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