


健康増進センターだより

9月号

令和3年9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	こころとからだを整える 姿勢リセット講座	お手軽とる塩チェック
日時	9/25(土) 10:00~11:30	10/9(土) 13:15~13:50
内容	姿勢のチェックなど、自分でできるセルフコンディショニングを体験していただき、運動を通してこころとからだの健康づくりについて学びます。	血圧が気になる、減塩に取り組んでいるという方の健康づくりに役立つ講座です。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 20代~50代の方	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)	10名(先着)
費用	510円	500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	マスク 
申込受付	9/7(火) 10:00から先着順に受付	9/15(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。	

教室名	いずみ・シニアステップアップ運動教室	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	①10/7(木) ②10/14(木) ③10/21(木) ④10/28(木) 【1回目】 9:30~10:30 【2回目】 11:30~12:30 ※すべて単発同内容	10/15~11/5の毎週金曜日 全4回 10:00~11:30
内容	リズム体操や筋力トレーニングなどの運動実技	認知機能低下予防のための栄養・運動・睡眠等に関する講話と運動実技
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	仙台市内にお住まいかお勤め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	①② 9/24(金) ③④ 10/8(金) 9:00から先着順に受付。	9/29(水) 必着。申込者多数の場合は抽選。抽選結果は10/1(金)頃発送いたします。
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。

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

9月の休館日 6日(月)、13日(月)、21日(火)、27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

健康増進センター 施設一般利用

【日時】9月 ~~1日(水)、5日(日)、8日(水)、12日(日)~~、
15日(水)、19日(日)、22日(水)、26日(日)、
29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)



【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。

【定員】各回 20名 ※先着順

【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

シルバーセンター シニア元気あっぷ運動教室

コース	曜日	期間(全8回)	教室時間(各60分)	費用
Aコース	月曜日	10月11日~12月6日 (11月15日を除く)	9:30~10:30	各コース 4,080円
Bコース			11:15~12:15	
Cコース	火曜日	10月5日~12月7日 (10月19日、11月16日を除く)	9:30~10:30	
Dコース			11:15~12:15	
Eコース	水曜日	10月6日~12月8日 (10月20日・11月17日を除く)	12:45~13:45	
Fコース			14:30~15:30	
Gコース	金曜日	10月8日~12月3日 (11月19日を除く)	13:00~14:00	
Hコース			14:45~15:45	

【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と健康講話

【対象・定員】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 各23名(抽選。最少催行人数10名)

【申込方法】はがき、電話、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教室名と希望コース ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢。

【申込締切】9月13日(月)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】10月8・15・22・29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】立位のリズム体操や筋力トレーニングなど
介護予防のための運動実技

【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】9月21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】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

【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。