

健康増進センターだより

10月号

令和3年10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	～はじめの一步！～ 高血圧予防セミナー	いずみ・ シニアステップアップ 運動教室	けんこう レッツ!健幸ウォーキング 富沢～大野田周辺コース
日時	【食生活編】10/30(土) 【運動編】11/6(土) 各10:00～11:30 ※単発受講可	①11/4(木) ②11/11(木) ③11/18(木) ④11/25(木) (すべて単発同内容) 【1回目】9:30～10:30 【2回目】11:30～12:30	11/12(金) 10:00～ 【受付】10:00～10:45 15分ごとに5名受付いたします ※雨天中止
会場	健康増進センター	健康増進センター	富沢公園(太白区富沢1-2-2) ※カメイアリーナ仙台の隣
内容	【食生活編】 高血圧の健康への影響や、普段の生活でできる予防のコツに関する講話 【運動編】 高血圧予防に効果的な運動(実技)	リズム体操や筋カトレーニングなどの運動実技 	活動量アップにつながる歩き方のポイントを学び、約3.2kmのコースを個人で歩きます。 スタッフは同行いたしません
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	仙台市内にお住まいか通勤・通学している運動可能な方
定員	20名(先着)	各回26名(先着)	20名(先着)
費用	各510円	各510円	無料
持ち物	【食生活編】マスク、筆記用具 【運動編】マスク、筆記用具、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、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、動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル、飲み物
申込受付	10/9(土)10:00から 先着順に受付。	①②10/22(金) ③④11/5(金) 9:00から先着順に受付。	10/8(金)10:00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。	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。	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。

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

10月の休館日 4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)



至得監
至仙台

【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ますようお願いいたします。
●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)

健康増進センター 施設一般利用

【日時】10月3日(日)、6日(水)、10日(日)、13日(水)、17日(日)、20日(水)、24日(日)、27日(水)、31日(日)

①10:00~11:50

②10:20~12:10

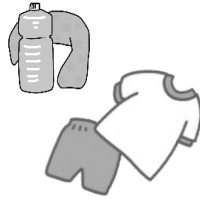
③10:40~12:30

(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

シニアステップアップ運動教室

【日時】11月5日・12日・26日(金)

①9:30~10:30

②11:15~12:15

【会場】シルバーセンター

【内容】立位のリズム体操や筋カトレーニングなど
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】10月19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】11月11日・18日・25日、12月2日の木曜日 13:30~15:00 全4回

【会場】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】電話、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】10月29日(金)必着。申込者多数の場合は抽選。



【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 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。