

健康増進センターだより

12月号
 令和3年12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

	いずみ・ シニアステップアップ運動教室	いずみ・ シニア元気あっぷ運動教室
日時	令和4年1月13日(木) ※すべて単発同内容 【1回目】9:30~10:30 【2回目】11:30~12:30	令和4年1月18日~3月8日の毎週火曜日 (全8回) 【1回目】9:30~10:30 【2回目】11:30~12:30
内容	リズム体操や筋カトレーニングなどの運動実技	介護予防のための運動実技と健康講話
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
定員	各回26名(先着)	各回26名(抽選)
費用	各回510円	4,080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	12月24日(金)9:00から電話で先着順に受付。	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教室名と時間帯②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢。
その他	一度に予約できるのはお一人一回のみです。	12月21日(火)必着。申込者多数の場合は抽選。

健康増進センター 施設一般利用

<p>【日時】12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)</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】 ○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。</p>
---	---

会場 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

12月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

年末年始の休館日 12月28日(火)~令和4年1月4日(火)

【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)

仙台市健康増進センター

至得監
至仙台

イズミティ21 ● 泉区役所 ● アリオ ● 地下鉄 泉中央駅 ● セルバ ●

【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

いきいき脳活健幸教室

【日時】 令和4年1月13日・20日・27日、2月3日の毎週木曜日 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】 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】 12月24日(金)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】 令和4年1月14日(金)・21日(金)・28日(金)
 [1回目] 9:45~10:45
 [2回目] 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
 【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】 12月13日(月)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。

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	費用
Aコース	月曜日	令和4年1月17日~3月7日	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	令和4年1月11日~3月22日 (1月18日、2月15日、3月15日を除く)	9:30~10:30	
Dコース			11:15~12:15	
Eコース	水曜日	令和4年1月12日~3月16日 (2月16日、2月23日を除く)	12:45~13:45	
Fコース			14:30~15:30	
Gコース	金曜日	令和4年1月14日~3月11日 (2月11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階窓口で受付します。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】 12月13日(月)必着。申込者多数の場合は抽選。

はつらつ運動教室(第4期追加募集)

コース	曜日	期間(全8回)	教室時間	費用
月組	月曜日	令和4年1月17日~3月7日	13:30~15:00	各コース 4,080円
星組	火曜日	令和4年1月11日~3月22日 (1月18日、2月15日、3月15日を除く)	13:30~15:00	
花組	水曜日	令和4年1月12日~3月16日 (2月16日、2月23日を除く)	10:00~11:30	
宙組	木曜日	令和4年1月13日~3月10日 (2月17日を除く)	10:00~11:30	

【会場】 仙台市シルバーセンター 【内容】 運動実技と健康講話等
 【対象】 仙台市内にお住まいの満80歳以上で運動可能な方
 【定員】 コースにより募集人数が異なるため、お問い合わせください。
 【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】 12月13日(月)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