

健康増進センターだより

1月号

令和4年1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	いずみ・シニアステップアップ 運動教室	筋肉を保つ！増やす！ フレイル予防は食事から	お手軽とる塩チェック
日時	①1/20(木) ②1/27(木) ③2/3(木) ④2/10(木) (すべて単発同内容) 【1回目】 9:30~10:30 【2回目】 11:30~12:30	1/29(土) 10:00~11:30	2/5(土) 13:15~13:50
内容	リズム体操や筋力トレーニングなどの運動実技	フレイルとその予防のための食事についての講話	身体測定と採尿を行い、約24時間の食塩推定摂取量を調べます。(結果は後日郵送)
対象	仙台市内にお住まいかお勤めの運動可能なおおむね60歳以上の方	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	各回26名(先着)	20名(先着)	10名(先着)
費用	各回510円	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	マスク、筆記用具	マスク
申込受付	①21/14(金) ③41/28(金) 9:00から先着順に受付。	1/8(土)10:00から先着順に受付。	1/8(土)9:00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。	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・いきいき脳活 ^{けんこう} 健幸教室	糖尿病予防のイロハ ～無理なく続ける食事と運動～
日時	2/18~3/11の毎週金曜日(全4回) 10:00~11:30	【食生活編】2/19(土) 10:00~11:30 【運動編】2/26(土) 10:00~11:30 ※単発受講可
内容	認知機能低下予防のための栄養・運動・睡眠などに関する講話と運動実技	【食生活編】糖尿病が及ぼす健康への影響や予防のこつに関する保健講話・栄養講話 【運動編】自宅や職場などでできる予防のための筋力トレーニングや有酸素運動の紹介・体験
対象	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	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(抽選)	各回20名(先着)
費用	2,040円	各回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	【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
申込受付	2/2(水)必着。申込者多数の場合は抽選。	1/15(土)10:00から先着順に受付。
申込方法	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
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

1月の休館日 1日(土)~4日(火)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

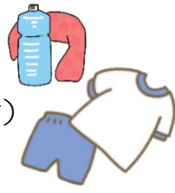
【交通のご案内】 ●地下鉄「泉中央駅」北3番出口より徒歩5分。 ●ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。 ●無料の駐車場がありますが、満車の場合は近くの有料駐車場をご利用ください。(有料駐車場の駐車料金はお客様のご負担となります)

至得監

至仙台

健康増進センター 施設一般利用

【日時】1月9日(日)、12日(水)、16日(日)、
19日(水)、23日(日)、26日(水)、30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)



【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

【健康チェックと検温の実施について】
当日受付で「施設利用確認書兼同意書」の記入と検温
を行います。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利用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していただ
けます。

【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】2/4(金)・18(金)・25(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】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
運動可能なおおむね60歳以上の方
各回25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】1/18(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。

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】2/10(木)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】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研修会名 ②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号。

【申込締切】1/31(月)必着。申込者多数の場合は抽選。

いきいき脳活^{けんこう}健幸教室

【日時】2/17・24、3/3・10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】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】2月4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】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 10:00~17:00 祝日・シルバーセンター休館日を除く

【全事業共通】●当日受付で健康チェック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。●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。