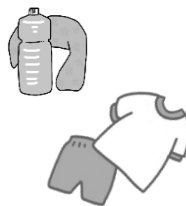


教室名	いずみ・シニアステップアップ運動教室	未来のためのメタボ予防 ～忙しい女性のための食事と運動～
日時	①6月16日(木) ②6月23日(木)③6月30日(木) ④7月7日(木) ⑤7月14日(木) 【1回目】 9:30~10:30 【2回目】 11:30~12:30 ※すべて単発同内容	【食生活編】 6月25日(土) 10:00~11:30 【運動編】 7月 2日(土) 10:00~11:30 ※単発受講可
内容	リズム体操や筋力トレーニングなどの運動実技	【食生活編】 メタボ予防のための毎日の食事や料理のコツについての講話 【運動編】 短い時間でできる運動の紹介など
対象	仙台市内に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30歳から59歳までの女性の方
定員	各回28名(先着)	各回20名(先着)
費用	各回510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、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	①②③ 6月10日(金) ④⑤ 6月24日(金) 9:00から先着順に受付。	6月7日(火) 10:00から先着順に受付。
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。	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。



健康増進センター 施設一般利用

【日時】 6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。

<p>会場 お申し込み お問い合わせ</p>	<h2>仙台市健康増進センター</h2> <p>〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1 TEL:022-374-6661 FAX:022-374-6664</p>	<p>仙台市健康増進センター</p> <p>至青森 至仙台</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>6月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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)</p>		

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】 7月8日・15日・22日・29日（金）
 1回目／10：00～11：00
 2回目／11：30～12：30
- 【会場】 シルバーセンター3階
- 【内容】 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510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】 6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。

いきいき脳活健幸教室

- 【日時】 6月23日、7月7日・14日・21日の木曜日（6/30を除く 全4回）13：30～15：00
- 【会場】 シルバーセンター3階 【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（運動実技・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）
- 【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】 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】 6月10日（金）必着。
 申込者多数の場合は抽選。ただし、初めて受講の方を優先いたします。



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（各60分）	費用
Aコース	月曜日	7月4日～9月5日	9：30～10：30	各コース 4,080円
Bコース		（7月18日、8月15日を除く）	11：15～12：15	
Cコース	火曜日	7月5日～9月6日	9：30～10：30	
Dコース		（7月19日、8月16日を除く）	11：15～12：15	
Eコース	水曜日	7月6日～9月7日	12：45～13：45	
Fコース		（8月10日、8月17日を除く）	14：30～15：30	
Gコース	金曜日	7月8日～9月2日	13：15～14：15	
Hコース		（8月12日を除く）	15：00～16：00	

- 【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 各コース25名（抽選。最少催行人数10名）
- 【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】 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】 6月10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（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

【健康増進センター・シルバーセンター3階をご利用の皆様へ（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1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。