

健康増進センターだより

7月号


令和4年7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	はじめよう減塩チャレンジ！ ～私の食塩量はどれくらい？～	しっかり動いてしっかり食べる！ ～筋肉を保つフレイル予防～
日時	7月23日(土) 10:00～11:30	【食生活編】7月30日(土) 10:00～11:30 ※単発 【運動編】8月6日(土) 10:00～11:30 受講可
内容	尿検査によるおおよその食塩推定摂取量測定と減塩に関する講話。(測定結果は後日郵送)	【食生活編】たんぱく質のとり方のコツ等についての講話 【運動編】自宅でできる運動についての講話と実技
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通勤、通学している40歳以上の方
定員	10名	各20名
費用	1,010円	各510円
持ち物	マスク、筆記用具	【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	7月6日(水)10:00から先着順	7月9日(土)10:00から先着順
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	①7月21日(木) ②7月28日(木) ③8月4日(木) 【1回目】9:30～10:30 【2回目】11:30～12:30 ※すべて単発同内容	8月26日～9月16日の毎週金曜日(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 介護予防のための運動実技	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の満65歳以上の運動可能な方
定員	各回28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	①②7月8日(金) ③7月22日(金) 9:00から先着順に受付。	8月12日(金)必着。 申込者多数の場合は抽選。
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。 	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

7月の休館日 ▶ 4日(月)、11日(月)、19日(火)、25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

ショッピングのついでに健康づくり!!

地域でつながる健幸づくりフェア in 卸町

日時▶7月15日(金) 10:00~12:00 13:00~15:00

会場▶イオンスタイル仙台卸町1階 (若林区卸町1-1-1)

◎仙台市営地下鉄東西線「卸町駅」北1出口すぐ

内容 ●健康チェック・体力測定 直接会場へ!
●イオンdeストレッチ 体操教室 など

主催 仙台市・(公財)仙台市健康福祉事業団 **共催** イオン東北(株)

お問い合わせ いきいき健幸係 (シルバーセンター3階)

TEL:022-215-3194 FAX:022-215-3225



健康増進センター 施設一般利用

【日時】 7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

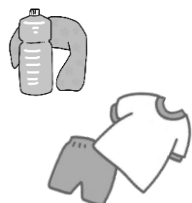
③10:40~12:30

(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】 8月5日・19日・26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】 7月19日(火)10:00から
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

【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。