

健康増進センターだより

8月号

令和4年8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	いい眠りと健康 ～睡眠の質を高めるライフスタイルとリラックス法～	<small>のうかつけんこう</small> いずみ・いきいき脳活健幸教室
日時	9月17日(土) 10:00～11:30	8月26日～9月16日の毎週金曜日(全4回) 10:00～11:30
内容	働き盛り世代の方を対象に、生活習慣病と睡眠のかかわりに触れながら、眠りについての正しい知識や良い眠りにつながる講話と運動やリラックス法の体験	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通勤、通学している18歳から65歳までの方	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	20名(先着)	20名(抽選)
費用	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(17日の講座は筆記用具も)	
申込受付	8月20日(土)10:00から先着順	8月12日(金)必着。申込者多数の場合は抽選
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	行ってみよう! やってみよう! 健幸づくり運動教室
日時など	① 8月18日(木) ② 8月25日(木) ③ 9月1日(木) ④ 9月8日(木) 【1回目】9:30～10:30 【2回目】11:30～12:30 ※すべて単発同内容	9月21日(水) 13:30～14:30 会場: 石名坂交流センター 仙台市若林区石名坂70
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	自宅でもできる簡単な運動の体験 ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操など
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市内事業所を利用している16歳以上で精神障害のある運動可能な方、またはその家族、支援者の方
定員	各回28名(先着)	15名(先着)
費用	各回510円	無料
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、タオル、フタつきの飲み物 運動しやすい服装で
申込受付	①②8月12日(金) ③④8月26日(金) 9:00から先着順に受付	8月6日(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。	電話で先着順に受付

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

8月の休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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
仙
台

健康増進センター 施設一般利用

【日時】8月3日(水)、7日(日)、10日(水)、
17日(水)、21日(日)、24日(水)、28日(日)、
31日(水)

①10:00~11:50

②10:20~12:10

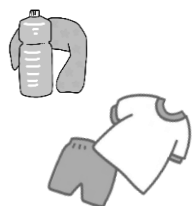
③10:40~12:30

(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。

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

【通常日程】

9月2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】リズム体操や筋カトレーニングなど
介護予防のための運動実技

【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)

【費用】各回510円

【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てください。

【申込方法】8月16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。

【特別開催日程!】

9月26日(月)、27日(火)、28日(水)

29日(木)、30日(金)

10:00~11:00

運動支援者のための「体がよろこぶ!フレイル予防」研修会

【日時】9月14日(水)10:00~11:30

【会場】シルバーセンター

【内容】フレイル予防のための講話と運動実技など

【対象】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(先着)

【費用】500円

【申込方法】8月8日(月)9:00から電話で先着順に受付



【お申し込み・お問い合わせ】いきいき^{けんこう}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。