

健康増進センターだより

9月号
 令和4年9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	減塩チャレンジ！ 尿ナトカリ比を測ってみよう	いずみ・いきいき脳活 ^{けんこう} 健幸教室	いずみ・シニア 元気あつぷ運動教室
日時	10月8日(土) 10:00~11:30 	10月7日~10月28日の 毎週金曜日(全4回) 10:00~11:30	10月18日~12月6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	尿ナトカリ比(塩分と野菜の摂取比)測定や減塩についての栄養講話	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	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通勤通学している18歳以上の方	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	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	10名(先着)	20名(抽選)	各28名(抽選)
費用	510円	2,040円	4,080円
持ち物	マスク、筆記用具	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	9月14日(水)10:00から先着	9月23日(金)必着	9月27日(火)必着
申込方法	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、希望時間 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢 電話での申込も可		

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！ ^{けんこう} 健幸づくり運動教室
日時など	①9月15日(木) ②9月22日(木) ③9月29日(木) ④10月6日(木) ⑤10月13日(木) 【1回目】9:30~10:30 【2回目】11:30~12:30 ※すべて単発同内容	10月19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 動きやすい服装でお越しください。
申込受付	①②③ 9月9日(金) ④⑤ 9月23日(金) 9:00から先着順に受付	9月6日(火)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

仙台市健康増進センター



<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**
9月の休館日 5日(月)、12日(月)、20日(火)、26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)

健康増進センター 施設一般利用

【日時】 9月4日(日)、7日(水)、11日(日)、
14日(水)、18日(日)、21日(水)、
25日(日)、28日(水)

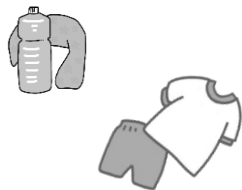
- ①10:00~11:50
- ②10:20~12:10
- ③10:40~12:30

(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

教室名	シニアステップアップ運動教室	いきいき脳活 ^{ほんこう} 健幸教室
日時	10月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金) 【1回目】10:00~11:00 【2回目】11:30~12:30 ※すべて単発同内容	10月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)の 毎週木曜日(全4回) 13:30~15:00
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25名(先着)	15名(抽選)
費用	各回510円	2,040円
持ち物	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	必要事項 ①教室名②氏名(フリガナ)③電話番号④年齢 9月20日(火)10時から電話で先着順に受付	必要事項 ①教室名②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢 9月12日(月)必着。電話、はがき、FAXまたは窓口へ

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	10月3日~12月5日	9:30~10:30	各コース 4,080円
Bコース		(10月10日、11月14日を除く)	11:15~12:15	
Cコース	火曜日	10月4日~12月6日	9:30~10:30	
Dコース		(10月18日、11月15日を除く)	11:15~12:15	
Eコース	水曜日	10月5日~12月14日	12:45~13:45	
Fコース		(10月19日、11月16日、23日を除く)	14:30~15:30	
Gコース	金曜日	10月7日~12月2日	13:15~14:15	
Hコース		(11月18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】 9月12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

【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」(用紙はホームページからもダウンロード可能)の記入と検温を実施します。症状のある方は、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。