

いず☆ちゅう健幸祭開催!

大人も子どもも、障害のある方もない方も参加できる健康づくりイベントです

日時 ▶ 11月26日(土) 10:00~15:00 **入場無料**



- 脳の健康づくり体験・紹介「ながら運動」「もの忘れチェック」で脳を健康に!
- 健康測定コーナー 骨密度・血管年齢・体力測定で健康状態の確認を!
- 足こぎ車いす体験 車いすでタイムトライアルに挑戦!

ふれあい製品
販売会もあります

プログラム名、対象	内容	時間
運動プログラム体験 対象：中学生以上の方 各15名(当日先着)	道具を使わない筋力トレーニング	11:00~11:30
	全身スッキリのびのびストレッチ	12:00~12:30
	押して! 挟んで! ボールエクササイズ	13:00~13:30
	レッツ! 腰痛予防	14:00~14:30
おためし! 尿ナトカリ測定会 対象：18歳以上の方 各回10名(先着) 11月9日(水)10:00から電話、FAX、窓口で受付 申込時必要事項 時間、住所、氏名、電話番号、年齢	ナトリウム(塩分)とカリウム(野菜や果物) の摂取比を測定し高血圧を予防しよう!	12:15~12:30
		13:15~13:30
		14:15~14:30

※各体験プログラムに参加される方は、動きやすい服装と靴でご来館ください。

教室名	行ってみよう! やってみよう! 健幸づくり運動教室	いずみ・シニアステップアップ運動教室
日時など	12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	①11月17日(木) ②11月24日(木) ③12月1日(木) ④12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
内容	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	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
対象	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	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
定員	15名(先着)	各回28名(先着)
費用	無料	各回510円
持ち物	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。	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	11月6日(日) 9:00から 先着順に受付	①② 11月11日(金) ③④ 11月25日(金) 9:00から先着順に受付
申込方法	電話で先着順に受付	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。



会場 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

11月の休館日▶ 7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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)

仙台市健康増進センター



のうかつけんこう
いずみ・いきいき脳活健幸教室

【日時】11月25日～12月16日の毎週金曜日（全4回）

10:00～11:30

【会場】健康増進センター

【内容】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

【費用】2,040円（各回510円）

【対象・定員】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 20名（抽選）

【持ち物等】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】11月11日（金）必着

【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。



健康増進センター 施設一般利用

【日時】11月2日（水）、6日（日）、9日（水）、
13日（日）、16日（水）、20日（日）、
23日（水）、27日（日）、30日（水）

①10:00～11:50

②10:20～12:10

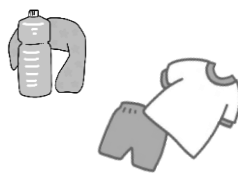
③10:40～12:30

（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】

12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】リズム体操や筋力トレーニングなど
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ください。

【申込方法】11月15日（火）10:00から開催日前日まで、電話で先着順に受付

【年末特別バージョン開催日程！】

12月19日（月）、22日（木）、23日（金）

10:00～11:00

【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。