

**講演会** まも  
**「腎臓を護ることは命を護ること ～血圧管理で百までピンピン～」**  
**【日時】** 1月21日(土) 10:30~12:00  
**【講師】** 東北大学名誉教授 伊藤貞嘉氏  
**【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  
**【定員】** 50名 **【費用】** 無料  
**【申込方法】** 12月21日(水) 10:00から先着順  
 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  
 ①講演名②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢を連絡のうえお申し込みください。

### いずみ・シニア元気あっぷ運動教室

**【日時】** 1月17日~3月7日の毎週火曜日(全8回) **【費用】** 各4,080円  
**【1回目】** 9:30~10:30 **【持ち物】** マスク、運動着、屋内用運動靴、外靴入れ  
**【2回目】** 11:30~12:30 タオル、フタ付きの飲み物  
**【内容】** 介護予防のための運動実技と健康講話 **【申込方法】** 12月20日(火) 必着  
**【対象】** 仙台市内にお住まいかお勤めの はがき、FAX、Eメール ([shpc-oubo@road.ocn.ne.jp](mailto:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp))  
 満65歳以上の運動可能な方 健康増進センター窓口で受付  
**【定員】** 各28名(抽選) ①講座名②〒住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢を連絡

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	①12月15日(木) ②12月22日(木) ③1月12日(木) 【1回目】9:30~10:30 【2回目】11:30~12:30 ※すべて単発同内容	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
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、フタ付きの飲み物	マスク、タオル、フタ付きの飲み物 動きやすい服装でお越しください。
申込受付	①②12月9日(金) ③12月23日(金) 9:00から先着順に受付	12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

<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

**12月の休館日** 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

**年末年始の休館日** 12月28日(水)~1月4日(水)

**【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

## 健康増進センター 施設一般利用

【日時】12月4日(日)、7日(水)、11日(日)、  
14日(水)、18日(日)、21日(水)、  
25日(日)

①10:00~11:50

②10:20~12:10

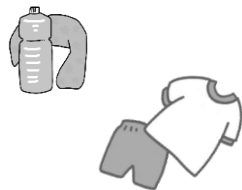
③10:40~12:30

(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

教室名	シニアステップアップ運動教室	いきいき脳活 <sup>ほんこう</sup> 健幸教室
日時	1月13日(金)、20日(金)、27日(金) 【1回目】10:00~11:00 【2回目】11:30~12:30 ※すべて単発同内容	1月12日(木)、19日(木)、26日(木)、2月2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 12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 12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	1月16日~3月6日	9:30~10:30	各コース 4,080円
Bコース			11:15~12:15	
Cコース	火曜日	1月10日~3月14日 (1月17日、2月21日を除く)	9:30~10:30	
Dコース			11:15~12:15	
Eコース	水曜日	1月11日~3月8日 (2月22日を除く)	12:45~13:45	
Fコース			14:30~15:30	
Gコース	金曜日	1月13日~3月10日 (2月10日を除く)	13:15~14:15	
Hコース			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】12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。