

健康増進センターだより

1月号

令和5年1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	糖尿病予防のイロハ ～無理なく続ける運動と食事～	のうかつけんこう いずみ・いきいき脳活健幸教室
日時	【食生活編】1月28日(土) 10:00～11:30 ※単発 【運動編】2月4日(土) 10:00～11:30 受講可	2月3日～24日の毎週金曜日(全4回) 10:00～11:30
内容	【食生活編】普段の食生活からできる糖尿病予防の講話 【運動編】糖尿病予防に向けた手軽な運動実技など	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
定員	各20名	20名(抽選)
費用	各510円	2,040円
持ち物	【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	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	1月6日(金) 9:00から先着順に受付	1月20日(金)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教室名と参加希望日 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢。	
	電話での申込みも可	はがきでの申込みも可

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! 健幸づくり運動教室
日時など	①1月19日(木) ②1月26日(木) ※すべて ③2月2日(木) ④2月9日(木) 単発同内容 【1回目】9:30～10:30【2回目】11:30～12:30	1月18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	①②1月13日(金) ③④1月27日(金) 9:00から先着順に受付	1月6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 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

年末年始の休館日 12月28日(水)～1月4日(水)

1月の休館日 10日(火)、16日(月)、23日(月)、30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

イズミタイ21 ● 泉区役所 ● アリオ ● 地下鉄 泉中央駅 ● セルバ ●

至福監 仙台泉線 至仙台

健康増進センター 施設一般利用

【日時】1月8日(日)、11日(水)、15日(日)
18日(水)、22日(日)、25日(水)、29日(日)

①10:00~11:50

②10:20~12:10

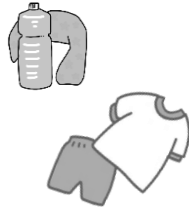
③10:40~12:30

(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。

ちよいトレ
スタジオ

リズム体操

施設一般利用参加者限定!

♪ 音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう ♪

【日時】1月11日(水)、18日(水)、25日(水)

11:00~11:30

【会場】健康増進センター3階スタジオ

【定員】15名(当日施設一般利用ご利用の方・先着)

【参加方法】当日10:55より3階スタジオ前で整理券を配付します。



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】2月3日(金)、17日(金)、24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】1月17日(火)10:00~

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^{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」(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。