

# 健康増進センターだより

2月号  
令和5年2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

## しっかり動いてしっかり食べる ～ 筋肉を保つフレイル予防 ～

### 食生活編

【日時】3月4日(土) 10:30~12:00  
【内容】食事の栄養バランスやタンパク質を取る方法などについての講話  
【費用】510円  
【持ち物】マスク、筆記用具



### 運動編

【日時】3月4日(土) 13:30~15:00  
【内容】筋肉を保つための運動についての講話と実技  
【費用】510円  
【持ち物】マスク、運動着、屋内用運動靴  
外靴入れ、タオル、フタ付きの飲み物

【対象・定員】仙台市内にお住まいかお勤めの40歳以上の方・各20名

【申込受付】2月8日(水) 10:00から先着順に受付

【申込方法】電話、FAX、Eメール ([shpc-oubo@road.ocn.ne.jp](mailto:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)) 健康増進センター窓口で受付

①参加希望時間 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	①2月16日(木) ②3月2日(木) ③3月9日(木) 【1回目】9:30~10:30 【2回目】11:30~12:30 ※すべて単発同内容	2月15日(水) 13:30~14:30 会場:石名坂交流センター(若林区石名坂)
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	①2月10日(金) ②③2月24日(金) 9:00から先着順に受付	2月7日(火) 9:00から先着順に受付
申込方法	電話で受付 一度に予約できるのはお一人一回のみです。	電話で受付



**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

**2月の休館日** 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

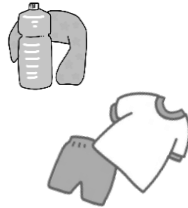
【交通のご案内】●地下鉄「泉中央駅」北3番出口より徒歩5分。●ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。●無料の駐車場がありますが、満車の場合は近くの有料駐車場をご利用ください。(有料駐車場の駐車料金はお客様のご負担となります)

仙台市健康増進センター

至得勝  
至仙台

# 健康増進センター 施設一般利用

【日時】2月1日(水)、5日(日)、8日(水) 12日(日)  
15日(水)、19日(日)、22日(水)、26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。

## ちょいトレスタジオ 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】2月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22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。



## 障害のある方と支援者向け いきいき健幸運動教室

宮城野区会場

【日時】3月15日(水) 10:00~11:30

【会場】宮城県障害者福祉センター(宮城野区幸町)

【定員】15名

太白区会場

【日時】3月17日(金) 14:30~15:30

【会場】太白区中央市民センター

【定員】20名

【内容】ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操、体力測定など 【費用】無料

【対象】仙台市内にお住まいか通勤・通所している16歳以上の障害のある方(家族や支援者も可)

【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。

【申込受付】2月7日(火) 9:00から先着順

【申込方法】電話、FAX、Eメール([shpc-oubo@road.ocn.ne.jp](mailto:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)) 健康増進センター窓口で受付

①参加希望会場・日程 ②氏名(フリガナ) ③電話番号 ④年齢 ⑤付き添いの有無と人数 を連絡

## 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】3月3日(金)、10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】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。

【申込受付】2月21日(火) 10:00から先着順

【申込方法】開催日前日まで、電話で受付。

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。