

健康増進センターだより

6月号
 令和5年6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	レッツ！減量チャレンジ ～忙しさに負けない運動と食事のヒント～	いずみ・いきいき ^{けんこう} 健幸セミナー
日時	7月8日(土) 10:00～15:00 昼休憩含む	7月7日～28日の毎週金曜日(全4回) 10:00～11:30
内容	体脂肪量や筋肉量の測定結果から、体重の減量につながる運動や食事について学びます。	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30歳から60歳までの方	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	20名(先着)	20名(抽選)
費用	1,020円	2,040円
持ち物	筆記用具、運動着、屋内用運動靴、タオル、フタつきの飲み物	運動着、屋内用運動靴、タオル、フタつきの飲み物。マスク着用を推奨
申込受付	6月8日(木)10:00から先着順	6月22日(木)必着。申込者多数の場合は抽選
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 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	みやぎのスマイルあっぷ運動教室
日時など	①6月15日(木) ②6月22日(木) ③6月29日(木) ④7月6日(木) 【1回目】9:30～10:30 【2回目】11:30～12:30 ※すべて単発同内容	6月9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金) 10:00～11:30 会場：みやぎ生協榴岡店 仙台市宮城野区榴岡5-10-10
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	ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操など 椅子に座っても行える運動
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、市内事業所を利用している16歳以上で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35名(先着)	各回15名(先着)
費用	各回510円	無料
持ち物	運動着、屋内用運動靴、タオル、フタつきの飲み物。マスク着用を推奨	タオル、フタつきの飲み物。マスク着用を推奨 運動しやすい服装と靴でお越しくください。
申込受付	①②6月9日(金) ③④6月23日(金) 9:00から先着順に受付	<input type="checkbox"/> 募集中 申込方法は、はがき、FAX Eメール(shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)で。 申込時の必要事項は ①教室名 ②氏名(フリガナ) ③電話番号 ④年齢 ⑤参加希望日 ⑥障害の内容
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。	

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

6月の休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、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)

健康増進センター 施設一般利用

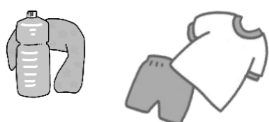
【日時】6月4日(日)、7日(水)、11日(日)、
14日(水)、18日(日)、21日(水)、25日(日)、
28日(水)

①10:00~12:20

②10:20~12:40

③10:40~13:00

(各回分を 9:45 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 25名 ※先着順

【持ち物】運動着、屋内用運動靴、タオル、
フタつきの飲み物。マスク着用を推奨

施設一般利用参加者限定

♪ ちょいトレスタジオ リズム体操 ♪

6月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水) 11:15~11:45 開催!

シルバーセンターでの事業

いきいき^{けんこう}健幸セミナー

【日時】6月29日、7月6日、13日、20日の 毎週木曜日 13:30~15:00 (全4回)

【会場】みやぎ生協西多賀店 仙台市太白区西多賀3-1-1 【費用】2,040円

【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

【対象・定員】仙台市内にお住まいかお勤めの運動可能な満65歳以上の方 15名(抽選)

【持ち物等】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。マスク着用を推奨

【申込方法】電話、はがき、FAX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

【申込締切】6月15日(木) 必着。

申込者多数の場合は抽選。ただし、初めて受講の方を優先いたします。



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	7月3日~9月4日 (7月17日、8月14日を除く)	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	7月4日~9月5日 (7月18日、8月15日を除く)	9:30~10:30	
Dコース			11:15~12:15	
Eコース	水曜日	7月5日~9月6日 (7月19日、8月16日を除く)	12:45~13:45	
Fコース			14:30~15:30	
Gコース	金曜日	7月7日~9月8日 (7月21日、8月11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33名(抽選)

【持ち物等】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。マスク着用を推奨

【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】6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)】

- 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。