

健康増進センターだより

10月号

令和5年10月1日
一発行元—
(公財) 仙台市健康福祉事業団
健康増進センター

レッツ！^{けんこう}健幸ウォーキング！ 薬師堂駅周辺2kmコース

活動量が増える歩き方のポイントを学び、ウォーキングコースへ

【日時】11月11日(土) 10:00～

【集合】 史跡陸奥国分寺跡広場 天平廻廊前

10:00から15分ごとに5名ずつ受付

(受付時間) 10:00、10:15、10:30、10:45

【対象】 仙台市内にお住まいか通勤・通学している運動可能な方

【定員】 20名(先着) 【費用】 無料

【持ち物】 タオル、フタ付きの飲み物、動きやすい服装と歩きやすい靴で。マスク着用を推奨

【申込方法】 10月7日(土) 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講座名②受付時間③〒住所④氏名(フリガナ)⑤電話番号⑥年齢を連絡のうえお申し込みください。



※雨天中止

教室名	わかばやしスマイルあっぷ運動教室	視覚障害のある方の転倒予防運動教室
日時	10月18日(水) 13:30～14:30	11月15日(水) 14:00～15:30
会場	石名坂交流センター(若林区石名坂70)	太白区中央市民センター(太白区長町5丁目3-2)
内容	ストレッチ、筋カトレーニング、リズム体操など椅子に座ってできる運動	ストレッチ、筋カトレーニング、リズム体操など椅子に座ってできる運動
対象	市内にお住まいか通勤・通所している16歳以上で障害があり運動可能な方(家族や支援者も可)	市内にお住まいか通勤・通所している16歳以上で視覚障害があり運動可能な方(家族や支援者も可)
定員・費用	定員 15名(先着) 費用 無料	定員 15名(先着) 費用 無料
持ち物	タオル、フタ付きの飲み物、動きやすい服装と靴で。マスク着用を推奨	屋内用運動靴、タオル、フタ付きの飲み物、動きやすい服装で。マスク着用を推奨
申込受付	10月6日(金) 9:00から先着順	10月6日(金) 10:00から先着順
申込方法	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。 申込時の必要事項 ①教室名 ②氏名(フリガナ) ③電話番号 ④年齢 ⑤障害の種類と内容 ⑥付き添いの有無と人数	

健康づくり運動サポーター養成研修会

【日時】 11月11日～12月2日の毎週土曜日(全4回)
10:00～15:00 休憩 12:00～13:00

【内容】 健康づくりや運動支援に関する講話と実技、サポーター活動体験等

【対象】 健康づくりの取り組み、サポーターの活動に興味のある方

【定員】 20名(抽選) 【費用】 無料

【持ち物】 筆記用具、屋内用運動靴、フタ付きの飲み物
動きやすい服装で。マスク着用を推奨

【申込受付】 10月20日(金) 必着

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

【申込時の必要事項】

①研修名②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号

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

10月の休館日 2日(月)、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



至得監
至仙台

秋の

ショッピングのついでに健康づくり!!

地域でつながる健幸づくりフェア in 卸町

日時▶ 10月14日(土) 10:00~16:00 (最終受付 15:30)

会場▶ **イオンスタイル仙台卸町1階** (若林区卸町1-1-1)

◎ 仙台市営地下鉄 東西線「卸町駅」北1出口すぐ

内容 ● イオン de エクササイズ、血管年齢測定
糖尿・血糖に関する講座、健康相談など **直接会場へ!**

主催 仙台市 (公財)仙台市健康福祉事業団 **共催** イオン東北(株)

協力 東北医科薬科大学 若林病院

花王グループカスタマーマーケティング株式会社

お問い合わせ シルバーセンターいきがい推進課交流啓発係

TEL:022-215-3170 FAX:022-215-4140



健康増進センター 施設一般利用

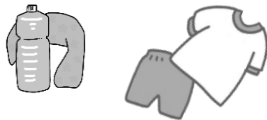
【日時】 10月1日(日)、4日(水)、8日(日)、
11日(水)、15日(日)、18日(水)、22日(日)、
25日(水)、29日(日)

① 10:00~12:20

② 10:20~12:40

③ 10:40~13:00

(各回分を9:30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】 屋内用運動靴、タオル、フタつきの
飲み物、動きやすい服装で。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 ♪ 毎週水曜日 11:15~11:45

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	いきいき健幸セミナー
日時	11月10日(金)、17日(金)、24日(金) 【1回目】10:00~11:00 【2回目】11:30~12:30	10月25日(水)~11月15日(水)の毎週水曜日 (全4回) 13:30~15:00
会場	シルバーセンター	みやぎ生協榴岡店 (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	認知機能低下予防のための食事と栄養・運動・休養等に 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30名(先着)	15名(抽選)
費用	各回510円	1,200円
持ち物	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	必要事項 ①教室名②氏名(フリガナ)③電話番号④年齢 10月17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 10月11日(水)必着。電話、はがき、FAXまたは窓口へ

【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。