

健康増進センターだより

9月号

令和5年9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	いずみ・シニア元気あつぷ運動教室	いずみ・いきいき ^{けんこう} 健幸セミナー
日時	10月17日～12月12日の毎週火曜日 (全8回。11月21日を除く) 〔1回目〕 9:30～10:30 〔2回目〕 11:30～12:30	10月20日～11月17日の毎週金曜日 (全4回。11月3日を除く) 10:00～11:30
内容	健康づくりや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満65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	各コース33名(抽選)	20名(抽選)
費用	4,080円	2,040円
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	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
申込受付	9月27日(水)必着。申込者多数の場合は抽選	10月5日(木)必着。申込者多数の場合は抽選
申込方法	はがき、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、希望時間 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢	

障害者健康づくり運動教室のご案内

教室名	みやぎの スマイルあつぷ運動教室 IN岩切	わかばやし スマイルあつぷ運動教室	たいはく スマイルあつぷ運動教室 IN長町
日時	10月6日～12月1日の金曜日 (全8回。11月3日を除く) 14:00～15:30	9月20日(水) 13:30～14:30	10月18日(水) 14:00～15:30
会場	みやぎ生協岩切店 (岩切分台1丁目1-2)	石名坂交流センター (石名坂70)	太白区中央市民センター (長町5丁目3-2)
定員	15名(先着)	15名(先着)	15名(先着)
内容	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できる運動		
対象	市内にお住まいか通勤・通所している、運動可能な16歳以上の障害のある方(家族や支援者も可)		
持ち物	タオル、フタつきの飲み物、動きやすい服装と靴でお越しください。マスク着用を推奨 ※たいはくスマイルあつぷ運動教室は上履きもお持ちください。		
申込受付	9月6日(水)9:00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		
必要事項	①教室名 ②希望日 ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥障害の種類と内容 ⑦付き添いの有無と人数		

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

9月の休館日 4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)

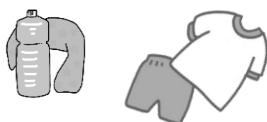
【交通のご案内】●地下鉄「泉中央駅」北3番出口より徒歩5分。●ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。●無料の駐車場がありますが、満車の場合は近くの有料駐車場をご利用ください。(有料駐車場の駐車料金はお客様のご負担となります)

健康増進センター 施設一般利用

【日時】9月3日(日)、6日(水)、10日(日)、
13日(水)、17日(日)、20日(水)、24日(日)、
27日(水)

- ①10:00~12:20
- ②10:20~12:40
- ③10:40~13:00

(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

はつらつ健康フェスティバル 開催!

ダンスや体操、踊りなど各グループの日頃の成果を是非ご覧ください

【日時】▶9月23日(土) 10:00~13:00 **入場無料**

杜の都のおトク体操

と一緒に体を動かすプログラムもあります!

【会場】▶本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館)

【お問い合わせ】いきいき健幸係 tel.215-3194

シルバーセンターでの事業

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	10月2日~12月4日 (10月9日、11月20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	10月3日~12月5日 (10月17日、11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	10月4日~12月6日 (10月18日、11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	10月6日~12月1日 (11月3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】9月11日(月)必着。申込者多数の場合は抽選

シニアステップアップ運動教室

【日時】10月13日(金)、20日(金)、27日(金) 【対象・定員】仙台市内にお住まいかお勤めの

〔1回目〕10:00~11:00

〔2回目〕11:30~12:30

おおむね60歳以上の運動可能な方

各回30名(先着)

【会場】シルバーセンター3階

【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

【内容】リズム体操や筋力トレーニングなど

【申込受付】9月19日(火)10:00から先着順

介護予防のための運動実技

【申込方法】開催日前日まで、電話で受付。

【費用】各回510円

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)】

- 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。