

健康増進センターだより

11月号

令和5年11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

いず☆ちゅう健幸祭開催!

大人も子供も、障害のある方もない方も参加できる健康づくりイベントです

日時 ▶ 11月25日(土) 10:00~15:00

入場無料



催し名	時間	定員	対象
健康づくり講演会 知ってますか? 「ナトカリ」 バランス ~減塩にプラスαで高血圧予防~	10:30~12:00	30名	18歳以上の方
みんなで踊ろう! チアダンス	10:30~11:30	25名	どなたでも
レッツ! エアロビクス	①かんたんエアロ	25名	中学生以上の方
	②エンジョイ! エアロ	25名	中学生以上の方
やさしいヨガ	①やさしいヨガI	20名	中学生以上の方
	②やさしいヨガII	20名	中学生以上の方

申込受付: 11月7日(火) 10:00から先着順

申込方法: 電話、FAX、Eメール (shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、センター窓口で受付

必要事項: ①催し名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢

ふれあい製品
販売会もあるよ

健康状態の確認を! ○健康測定コーナー 血管年齢・体力測定・お薬相談等
○おためし! 尿ナトカリ比測定会 10:30~

教室名	わかばやし スマイルあっぷ運動教室	たいはく 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	11月15日(水) 13:30~14:30	12月15日(金) 14:00~15:30	12月13日(水) 14:00~15:30
会場	石名坂交流センター (石名坂70)	みやぎ生協西多賀店 (西多賀3丁目1-1)	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)
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		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
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		
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 ※視覚障害のある方の転倒予防運動教室は屋内用運動靴もお持ちください。		
申込受付	11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)、健康増進センター窓口で受付		
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		



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

11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)

いずみ・いきいき健幸セミナー

【日時】12月1日～12月22日の毎週金曜日（全4回）

10:00～11:30

【会場】健康増進センター

【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

【費用】2,040円

【対象・定員】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 20名（抽選）

【持ち物等】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】11月16日（木）必着

【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

【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



健康増進センター 施設一般利用

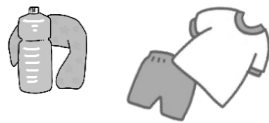
【日時】11月1日（水）、5日（日）、8日（水）、
12日（日）、15日（水）、19日（日）、22日（水）、
26日（日）、29日（水）

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

♪ ちよいとレス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

高齢者運動教室 公開講座

第1部 講演会「えっ？」で今日何回言いましたか？ -聞きづらさの原因と対策-

第2部 杜の都の体操シリーズ体験

【日時】12月12日（火）10:30～12:00 【会場】仙台市シルバーセンター交流ホール

【定員】150名（先着） 【費用】無料

【申込受付方法】11月13日（月）10:00から 電話、シルバーセンター3階窓口で受付

【必要事項】①講演名 ②〒住所 ③氏名（フリガナ）④電話番号

シニアステップアップ運動教室

【日時】12月1日（金）、8日（金）、15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30名（先着）

【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

【申込受付】11月21日（火）10:00から先着順

【申込方法】電話で受付

【必要事項】教室名、希望日時、氏名、電話番号、年齢

【お申し込み・お問い合わせ】いきいき健幸係^{けんこう}（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。