

# 健康増進センターだより

12月号  
令和5年12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

## いずみ・いきいき健幸セミナー

【日時】1月26日～2月16日の毎週金曜日（全4回）  
10:00～11:30

【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】1月11日（木）必着

【申込方法】はがき、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

【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



教室名	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
日時	12月20日（水） 13:30～14:30	1月19日（金） 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）
定員・費用	定員：15名（先着） 費用：無料	定員：15名（先着） 費用：無料
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）	
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。マスク着用を推奨	
申込受付	12月6日（水）9:00から先着順	
申込方法	電話、FAX、Eメール（ <a href="mailto:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp">shpc-oubo@road.ocn.ne.jp</a> ）、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	

## いずみ・シニア元気あつぷ運動教室

【日時】1月16日～3月12日の毎週火曜日  
（全8回。2月13日を除く）

【1回目】9:30～10:30

【2回目】11:30～12:30

【内容】介護予防のための運動実技と健康講話

【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

【定員】各33名（抽選）

【費用】各4,080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

【申込方法】12月20日（水）必着

はがき、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

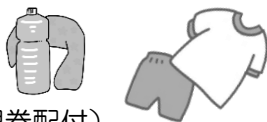
【必要事項】

①教室名 ②希望時間 ③〒住所 ④氏名（フリガナ） ⑤電話番号 ⑥年齢

<b>会場</b> お申し込み お問い合わせ	<b>仙台市健康増進センター</b>	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	<p>至得監 至仙台</p>
<a href="https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/">https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/</a>		
【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		
12月の休館日 4日（月）、11日（月）、18日（月）、25日（月）		
年末年始の休館日 12月28日（木）～1月4日（木）		
【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】12月3日(日)、6日(水)、10日(日)、  
13日(水)、17日(日)、20日(水)、24日(日)  
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 ♪  
12月6日(水)、13日(水)、20日(水) 11:15~11:45

## シルバーセンターでの事業

教室名	オンラインいきいき <sup>けんこう</sup> 健幸セミナー(モデル教室)	シニアステップアップ運動教室
日時	対面: 1月9日(説明会)、16日、23日、2月20日 お休みの日: 1月30日、2月6日、13日、27日、3月5日 火曜日 全9回 10:00~12:00	1月19日(金)、26日(金) 【1回目】10:00~11:00 【2回目】11:30~12:30
会場	対面時: 健康増進センター	シルバーセンター
内容	介護予防のための運動実技と講話 スマートフォン、Zoomの基本操作	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
対象	仙台市内にお住まいかお勤めの満65歳以上の 運動可能な方で、スマートフォンをお持ちの方	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
定員	10名(抽選)	各回30名(先着)
費用	500円(テキスト代含む)	各回510円
持ち物	対面時: 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	外靴入れ、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
申込方法	12月21日(木)締切 はがき、FAX、Eメール、シルバーセンター3階窓口で受付 必要事項 ①教室名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥年齢 申込Eメール: ( <a href="mailto:youju@sendai-hw.or.jp">youju@sendai-hw.or.jp</a> )	12月19日(火)10時から電話で受付 必要事項 ①教室名 ②希望日時 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢

## 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	1月15日~3月11日 (2月12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	1月9日~3月12日 (1月16日、2月20日を除く)	9:30~10:30	
Dコース			11:15~12:15	
Eコース	水曜日	1月10日~3月6日 (2月21日を除く)	12:45~13:45	
Fコース			14:30~15:30	
Gコース	金曜日	1月12日~3月8日 (2月23日を除く)	13:15~14:15	
Hコース			15:00~16:00	

【会場】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。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】12月11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<sup>けんこう</sup>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。