

健康増進センターだより

1月号
令和6年1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

減塩チャレンジ講座 ～ナトカリ比の変化を見てみましょう！

【日 時】1月27日(土)・3月2日(土) (全2回) 10:00~12:00

【内 容】尿ナトカリ比測定(塩分と野菜の摂取バランスのチェック)や、高血圧予防のための食事についての講話など

【対 象】市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方

【定 員】20名(先着)

【費 用】1,020円 【持ち物】筆記用具。マスク着用を推奨

【申込受付】1月10日(水)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
①講座名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢を連絡してお申し込みください。



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	1月17日(水) 13:30~14:30	2月16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
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16歳以上で障害があり運動可能な方(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。マスク着用を推奨	
申込受付	1月6日(土)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	

いずみ・シニアステップアップ運動教室

【日 時】①1月18日(木)・25日(木) ②2月1日(木)・8日(木)

【1回目】9:30~10:30

【2回目】11:30~12:30 ※どちらも単発同内容

【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

【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

【定 員】各回35名(先着) 【費 用】各回510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

【申込受付】①1月12日(金) ②1月26日(金)9:00から先着順

【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	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		
年末年始の休館日 12月28日(木)~1月4日(木)		
1月の休館日 9日(火)、15日(月)、22日(月)、29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

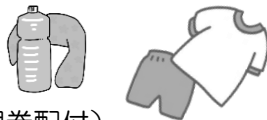
【日時】1月7日(日)、10日(水)、14日(日)、
17日(水)、21日(日)、24日(水)、28日(日)、
31日(水)

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

♪ 音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう ♪

1月10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)

【時間】 11:15~11:45



健康づくり支援プラン 総合コースのご案内

健康診断結果が気になる方、体カアップを目指す方におすすめです!

◆内 容 運動負荷試験や体力測定、体成分分析、生活状況の確認から「支援プラン」を作成し
実践をサポートします。

※運動負荷試験では、運動中の心拍や心電図をチェックし、どのくらいの強さの運動ができるか診断します。

◆対 象 市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方

◆費 用 5,000円

◆日 時 第1・3土曜日 12:45~16:40

◆申込方法 希望日の2週間前までに、電話又はセンター窓口でお申し込みください。

※受講の際には1年以内の健康診断結果をお持ちください。

シルバーセンターでの事業

シニアステップアップ運動教室

【日時】2月2日(金)、9日(金)、16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

【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

【定 員】各回30名(先着)

【費 用】各回510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。マスク着用を推奨

【申込受付】1月16日(火)10:00から先着順

【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。



【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。