

# 健康増進センターだより

2月号

令和6年2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

## 講演会

足のお手入れしてありますか？ 快適に歩くための正しい足のメンテナンス法

【日時】 3月9日(土) 10:00~11:30

【講師】 東北大学名誉教授 <sup>たち</sup> 館正弘氏

【対象】 仙台市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方

【定員】 50名(先着)

【費用】 無料 【持ち物】 筆記用具。マスク着用を推奨

【申込受付】 2月6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)、健康増進センター窓口で受付

①講演名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢 を連絡のうえ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	2月21日(水)、3月6日(水) 13:30~14:30	3月15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:各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	仙台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	2月6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希望日 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢 ⑥障害の種類と内容 ⑦付き添いの有無と人数	

## ヘルスアップセミナー

「血糖値」高めと言われたら早めの対策

【日時】 3月23日(土) 10:00~15:00

午前の部(10:00~11:30)「市民のための糖尿病教室 ~これがわかれば一生健康~」

講師 東北医科薬科大学若林病院 病院長 赤井 裕輝<sup>ひろあき</sup>氏

午後の部(12:45~15:00)「実践!継続!糖尿病を予防する食事と運動のススメ」

【対象】 仙台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

【申込受付】 2月6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)、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 を連絡のうえお申し込みください。

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	<p>泉区役所 ● 仙台循環器病 センター 地下鉄 泉中央駅 セルバ</p>
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		
2月の休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26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・シニアステップアップ運動教室

【日 時】 ① 2月15日(木)・22日(木)・29日(木) ② 3月7日(木)・14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】 ① 2月9日(金) ② 3月1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。



## 健康増進センター 施設一般利用

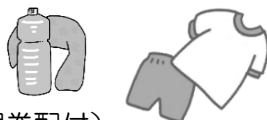
【日時】 2月4日(日)、7日(水)、11日(日)、  
14日(水)、18日(日)、21日(水)、25日(日)、  
28日(水)

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

ちょいとレスタジオ リズム体操

♪ 音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう ♪

2月14日(水)、21日(水)、28日(水) ※7日(水)はお休みです。

【時間】 11:15~11:45



## 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】 3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

【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】 2月20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<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。