

健康増進センターだより

6月号
令和6年6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

「今日から始めよう！筋肉を保つフレイル予防」

【日時】7月13日(土) 10:00~12:00

【内容】筋肉を保ち元気な生活を送るためのフレイル予防のポイントを、
講話や運動実技を通してお伝えします。

【対象・定員】市内にお住まいか通勤・通学中の40歳以上の方・25名(先着)

【費用】510円

【持ち物】筆記用具、屋内用運動靴、タオル、フタつきの飲み物、動きやすい服装、マスク着用推奨

【申込受付】6月6日(木) 9:00から

【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



教室名	わかばやしスマイルあつぷ運動教室	視覚障害のある方の転倒予防運動教室	
日時	7月3日(水) 13:30~14:30	7月17日(水) 13:30~14:30	7月31日(水) 14:00~15:30
会場	白萩町集会所 (白萩町10-13)	石名坂交流センター (石名坂70)	太白区中央市民センター 中会議室 (長町5丁目3-2)
定員/費用	10名(先着)/無料	15名(先着)/無料	定員:15名(先着)/費用:無料
対象	市内にお住まいか通勤・通所している運動可能な16歳以上で障害のある方(家族や支援者も可)	市内にお住まいか通勤・通所している運動可能な16歳以上で視覚障害のある方(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お越しください。マスク着用を推奨		
申込受付	6月6日(木) 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ご希望の日程 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢 ⑥付き添いの有無と人数	①教室名 ②氏名(フリガナ) ③電話番号 ④年齢 ⑤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】7月2日~9月3日の毎週火曜日
(7月16日・8月13日を除く 全8回)
①9:30~10:30 ②11:30~12:30

【内容】介護予防のための運動実技と健康講話

【対象】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(初回一括払い)

【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、マスク着用を推奨

【申込方法】6月15日(土) 必着

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希望時間 ③〒住所

④氏名(フリガナ) ⑤電話番号 ⑥年齢



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

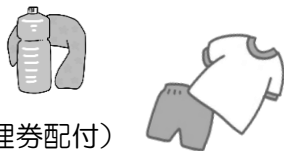
6月の休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

【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】6月2日(日)・5日(水)・9日(日)・12日(水)・
16日(日)・19日(水)・23日(日)・26日(水)・30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 ♪
6月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水) 11:15~11:45

いずみ・いきいき健幸セミナー

【日時】7月5日~7月26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(初回一括払い)
【対象・定員】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】タオル、フタつきの飲み物、屋内用運動靴、動きやすい服装、マスク着用を推奨
【申込締切】6月21日(金)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



いずみ・シニアステップアップ運動教室

【日時】	① 6月20日(木)・27日(木) 〔1回目〕 9:30~10:30 〔2回目〕 11:30~12:30	② 7月4日(木)・11日(木) 〔1回目〕 9:30~10:30 〔2回目〕 10:30~11:30 〔3回目〕 11:30~12:30
------	--	--

※すべて単発同内容です

7月からは、3回の
枠で実施します。

【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】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】①は各回35名(先着)、②は1・3回目各35名、2回目20名(各先着)
【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、マスク着用を推奨
【申込受付】①は6月14日(金)・②は6月28日(金)各9:00から先着順
【申込方法】電話で受付。一度に申込できるのは、お一人一回のみです。

「はつらつ健康フェスティバル」参加団体募集

10月11日(金)に本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館)で開催される
「はつらつ健康フェスティバル」で、日頃の活動を発表してみませんか!

【募集対象】市内で各種ダンスや体操等の活動をしている概ね15名以上の団体
【出演料】1演目あたり一人300円 ※複数の団体から出演する場合は、それぞれに出演料が必要です。
【説明会】7月3日(水)10時より北四番丁ステーションビル8階 研修室で事前説明会を開催します。
【申込受付】6月18日(火)まで必着
【申込方法】はがき、FAX、Eメール(tyouju@sendai-hw.or.jp)又は北四番丁ステーションビル5階窓口へ
【必要事項】①団体名、②発表内容、③代表者の方の〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号

【「はつらつ健康フェスティバル」のお申し込み・お問い合わせ】(公財)仙台市健康福祉事業団 いきいき健幸係
〒980-0802 青葉区二日町1-4-4 北四番丁ステーションビル5階
TEL: 215-3194 FAX: 215-3225 (月曜日~金曜日 9:00~17:00 ※祝日を除く)

【健康増進センター施設・運動教室をご利用の皆様へ(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。