

いずみ・いきいき健幸セミナー

- 【日 時】 10月4日～10月25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】 9月13日(金)必着
 【申込方法】 FAX、Eメール(shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、はがき、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



放置しないで! ～健診結果をいかして健康づくり～

- 【日 時】 9月14日(土) / 10:00～12:00
 【内 容】 健診結果の見方や生活習慣の振り返りを通して、健康づくりのポイントを学ぶ講話と運動実技
 【費 用】 510円
 【対象・定員】 市内にお住まいか通勤・通学中の18歳以上の方・25名(先着)
 【持ち物等】 筆記用具、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
 【申込受付】 8月6日(火)9:00から先着順に受付
 【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	9月4日(水) 13:30～14:30	9月18日(水) 13:30～14:30	9月25日(水) 14:00～15:30
会場	白萩町集会所 (若林区白萩町10-13)	石名坂交流センター (若林区石名坂70)	太白区中央市民センター 中会議室 (太白区长町5丁目3-2)
定員/費用	10名(先着) / 無料	15名(先着) / 無料	15名(先着) / 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	8月6日(火)9:00から先着順に受付		
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住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦付き添いの有無と人数		①教室名 ②住所 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

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

<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

8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ますようお願いいたします。

仙台市健康増進センター

至青森
至仙台

＜健康増進センター改修工事期間中の駐車場利用区域の縮小について（お願い）＞

当センター改修工事に伴い、8月19日(月)より駐車可能な区域が縮小されます。ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。ご利用の皆さまには、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

駐車場縮小期間：令和6年8月19日～令和7年11月末（予定）



健康増進センター 施設一般利用

【日 時】8月4日(日)・7日(水)・11日(日)・18日(日)
・21日(水)・25日(日)・28日(水)

※8/14(水)はお休みとなります。

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】タオル、フタつきの飲み物、屋内用運動靴、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

♪ ちょいトレストアジオリズム体操 ♪

8月7日(水)・21日(水)・28日(水) / 11:15～11:45

いずみ・シニアステップアップ運動教室

【日 時】 ①8月22日(木)・②8月29日(木) } 1回目) 9:30～10:30
③9月5日(木)・④9月12日(木) } 2回目) 10:30～11:30
※すべて単発同内容です。 } 3回目) 11:30～12:30

【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・3回目 各35名、2回目 20名(各先着)

【費 用】 各回510円

【持 ち 物】 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

【申込受付】 ①②は8月9日(金)9:00～・③④は8月30日(金)9:00～ 各先着順に受付

【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。



シルバーセンター運動教室等（いきいき健幸係担当事業）

シルバーセンター運動教室等は、シルバーセンター休館期間中(～R8.3.31 予定)、臨時事務所の研修室や市内の別会場等で実施してまいります。会場をご確認ください。

教室等名	いきいき健幸セミナー	フレイルサポーター養成研修会
日時	9月5日～26日の毎週 木曜日(全4回) 13:30～15:00	① 9月 9日(月) 10:00～16:00 ② 9月13日(金) 13:30～16:00
会場	みやぎ生協西多賀店(太白区西多賀3-1-1)	仙台市健康増進センター(泉区泉中央2-24-1)
内容	介護予防・認知機能低下予防のための講話と運動実技	フレイルやフレイル予防に関する講義、フレイルチェックにおける測定方法の習得と演習
対象	認知機能低下予防に興味のある市内にお住まいかお勤め、満65歳以上の運動可能な方	フレイルサポーターとして活動を希望する概ね65歳以上の市民で、①②の両日参加が出来る方 ※10月11日(金)にフレイル測定会での活動を予定
定員	10名(抽選)	20名(先着)
費用	1,200円	無料
申込受付	8月19日(月) 必着	8月7日(水) 10:00～ 先着順
申込方法	下記「必要事項」をご記入の上、ハガキまたはFAXでお申し込ください。	電話で必要事項をお伝え申し込みください。
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	①研修会名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢

【シルバーセンター運動教室等のお申し込み・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)