



### いずみ・いきいき健幸セミナー

- 【日 時】 8月23日～9月13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】 8月9日(金)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



### 「気になりませんか? コレステロール～食事と運動のコツ～」

- 【日 時】 8月17日(土) / 10:00～12:00  
【内 容】 普段の生活で実践できるコレステロールを上げない工夫についての講話と運動実技  
【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】 7月9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](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	8月7日(水) 13:30～14:30	8月28日(水) 14:00～15:30
会場	白萩町集会所(若林区白萩町10-13)	太白区中央市民センター 中会議室 (太白区長町5丁目3-2)
定員/費用	定員: 10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、筋カトレーニング、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	7月6日(土)9:00から先着順に受付	
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付き添いの有無と人数	

## 会場

# 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

### 7月の休館日

1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

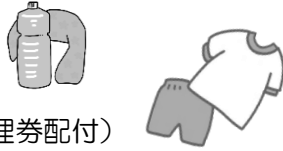
【交通のご案内】 ●地下鉄「泉中央駅」北3番出口より徒歩5分。 ●ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。 ●無料の駐車場がありますが、満車の場合は近くの有料駐車場をご利用ください。(有料駐車場の駐車料金はお客様のご負担となります)

仙台市健康増進センター

至 得 勝  
至 仙 台

## 健康増進センター 施設一般利用

【日 時】7月3日(水)・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

♪ ちょいトレスタジオリズム体操 ♪

7月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31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】 ①7月18日(木)・②7月25日(木) } 1回目 9:30~10:30  
③8月1日(木)・④8月8日(木) } 2回目 10:30~11:30  
3回目 11:30~12:30  
※すべて単発同内容です。



【内 容】 リズム体操や筋カ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】 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】 ①②は7月12日(金)9:00~・③④は7月26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 (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。

教室名	はつらつ運動教室	元気あっぷ運動教室	いきいき健幸セミナー
日 時	9月4日~25日の 毎週 水曜日(全4回) 10:30~11:30	9月4日~25日の 毎週 水曜日(全4回) 教室A) 13:30~14:30 教室B) 15:00~16:00	9月5日~26日の 毎週 木曜日(全4回) 13:30~15:00
会 場	北四番丁ステーションビル 8階 研修室(青葉区二日町14-4)		みやぎ生協西多賀店(太白区西多賀3-1-1)
内 容	運動実技・健康講話等		介護予防・認知機能低下予防のための 講話と運動実技
対 象	市内にお住まいかお勤めの 満80歳以上の運動可能な方	市内にお住まいかお勤めの 満65歳以上の運動可能な方	認知機能低下予防に興味のある市内に お住まいかお勤めの、満65歳以上の 運動可能な方
定 員	20名(抽選)	各教室20名(抽選)	10名(抽選)
費 用	2,040円	2,040円	1,200円
申込受付	8月5日(月)必着		8月19日(月)必着
申込方法	下記「必要事項」をご記入の上、ハガキ、FAXでお申し込ください。		
必要事項	①教室名 ※「元気あっぷ運動教室」は、希望する時間のAかBいずれかをご記入ください。 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14-4 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)

### 【運動教室ご参加・健康増進センター施設ご利用の皆様へ(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。