

健康増進センターだより

9月号
令和6年9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

いずみ・シニア元気あっぷ運動教室



日時 10月8日～12月10日の毎週火曜日
(10月15日・11月5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
運動可能な65歳以上の方

定員 各33名(抽選)

費用 ①②各4,080円(初回一括払い)

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

申込方法 9月21日(土) 必着
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 ②参加希望時間 ③住所
④氏名(フリガナ) ⑤電話番号 ⑥年齢



教室名	みやぎの スマイルあっぷ運動教室	わかばやし スマイルあっぷ運動教室	視覚障害のある方の 転倒予防運動教室
日時	10月4日(金)・18日(金)、 11月1日(金)・15日(金)、 12月6日(金)・20日(金) 全6回 / 14:00～15:30	10月2日(水) 13:30～14:30	10月30日(水) 14:00～15:30
会場	みやぎ生活協同組合 榴岡店 (宮城野区榴岡5-10-10)	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 (太白区长町5-3-2)
定員・費用	15名(先着)・無料	10名(先着)・無料	15名(先着)・無料
対象	市内にお住まいか通勤・通所している障害があり運動可能な16歳以上の方(家族や支援者も可)		市内にお住まいか通勤・通所している視覚障害があり運動可能な16歳以上の方(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	9月6日(金)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

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

9月の休館日 2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30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。

※当センター改修工事に伴い、令和6年9月2日から令和7年11月末(予定)まで 駐車場利用可能区域が縮小されております。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。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。

健康増進センター 施設一般利用

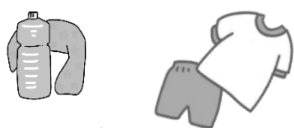
【日 時】9月1日(日)・4日(水)・8日(日)・11日(水)
・15日(日)・18日(水)・22日(日)・25日(水)・29日(日)

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】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

♪ ちょいトレスタジオリズム体操 ♪

9月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25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】 ①9月19日(木)・②9月26日(木) } 1回目) 9:30~10:30
③10月3日(木)・④10月10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運動可能なおおむね60歳以上の方

【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9月13日(金)9:00~・③④は9月27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in 岩切	シニア元気あっぷ運動教室 in 南小泉
日 時	10月22日~11月12日の毎週 火曜日 (全4回) 13:30~15:00	10月2日~11月6日の毎週 水曜日(全6回) 13:30~14:30
会 場	みやぎ生協岩切店(宮城野区岩切分台1-1-2)	セントラルウェルネスクラブ24 仙台南小泉 (若林区遠見塚3-2-1)
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	介護予防のための講話と運動実技
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の運動可能な65歳以上の方	市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方
定 員	10名(抽選)	20名(抽選)※最小催行人数10名
費 用	1,200円	3,060円
申込受付	10月8日(火) 必着	9月10日(火) 必着
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	



【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)

【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。