

健康増進センターだより

10月号

令和6年10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

教室名	足のお手入れしていますか？ ～快適に歩くための正しい足のメンテナンス法～ 講師：東北大学名誉教授 館 正弘 氏	快適に歩けていますか？ ～効果的なウォーキングと セルフケアのススメ～
日時	11月16日(土) 10:00～11:30	11月23日(土) 10:00～12:00
内容	巻き爪や乾燥による足の痛み・トラブルをそのままにいませんか？足の健康は健康寿命やその人らしい生き方に大きく関わります。健康な足を保ち、快適に過ごすための“フットケア”についての講演会です。	健康づくりに効果的なウォーキングや足のセルフケアの方法について体験を通して学びます。
対象	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)	25名(先着)
費用	無料	510円
申込方法	10月16日(水) 9:00から 電話・FAX・Eメール・健康増進センター窓口 のいずれかで。 【申込必要事項：①教室名 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢】	

レッツ！健幸ウォーキング

ウォーキングのポイントや効果等をお伝えし、約2.5km(約30分)のコースを個人のペースで歩きます。

①長町～河原町コース

10月24日(木)

②10:00～11:00 ・ ③10:30～11:30
集合：杜の広場公園(太白区あすと長町1-2-3)

②北仙台～北四番丁コース

11月8日(金)

②10:00～11:00 ・ ③10:30～11:30
集合：勝山公園(青葉区上杉2丁目1)

対象) 市内在住か通勤・通学の運動可能な方
定員) 各10名(先着) 費用) 無料
申込方法) 10月8日(火) 9:00から
電話・FAX・Eメール・健康増進センター窓口 のいずれかで。

申込必要事項) ①コース名・参加希望時間
②住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢



ヘルスアップセミナー 血糖値が気になる方へ ～今日から変えよう生活習慣！～ 運動編

糖尿病の概要についての講話と、有酸素運動や筋カトレーニングの運動体験

日時) 11月9日(土) 10:00～12:00

対象) 市内にお住まいか通勤・通学中の18歳以上の方

定員) 25名(先着) 費用) 510円

申込方法) 10月9日(水) 9:00から、
電話・FAX・Eメール・健康増進センター窓口 のいずれかで。

申込必要事項) 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・いきいき健幸セミナー

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

日時) 11月22日～12月13日の毎週金曜日
(全4回) 10:00～11:30

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) 20名(抽選) 費用) 2,040円(初回一括払)

申込方法) 11月8日(金)までに(必着)、
FAX・Eメール・はがき・健康増進センター窓口 のいずれかで。

申込必要事項) ①教室名 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢

教室名	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	11月6日(水) 13:30～14:30	11月20日(水) 13:30～14:30
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)
定員/費用	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	
申込方法	10月6日(日) 9:00から、電話・FAX・Eメール・健康増進センター窓口 のいずれかで。	
必要事項	①教室名(※わかばやしスマイルあっぷ運動教室は「参加希望日」も) 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

【教室・講座等の申込専用Eメールアドレス】 shpc-oubo@road.ocn.ne.jp

<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

10月の休館日) 7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

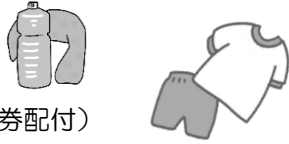
【交通のご案内】●地下鉄「泉中央駅」北3番出口より徒歩5分。●ご来館の際は公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

仙台市健康増進センター



健康増進センター 施設一般利用

【日時】10月2日(水)・6日(日)・9日(水)・13日(日)・
16日(水)・20日(日)・23日(水)・27日(日)・30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】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 ♪

10月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水) 11:15~11:45

いすみ・シニアステップアップ運動教室

【日にち】①10月17日(木)、②10月24日(木)、③10月31日(木)、
④11月7日(木)、⑤11月14日(木)

【時間】1回目)9:30~10:30、2回目)10:30~11:30、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教室

【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(各先着順) 【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、動きやすい服装で。マスク着用を推奨

【申込方法】①~③は10月11日(金)、④~⑤は11月1日(金)の各9:00から電話☎で申込受付
※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)

シルバーセンター運動教室等は、シルバーセンターが大规模修繕工事による休館中のため、市内の別会場や臨時事務所研修室等で実施してまいります。

はつらつ健康フェスティバル

生きがいと健康づくりの活動として、体操や各種ダンス等を行っているグループの発表の他、一緒に体を動かす「杜の都の体操シリーズ」の体験やフレイルチェックを行えるブースもございます。ぜひお越しください。

【日時】10月11日(金)10:00~13:00

【会場】本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館)

【観覧方法】入場無料。申し込み不要
直接会場へお越しください。

高齢者運動教室公開講座「人生100年はいきいき健幸生活で！」

【日時】11月14日(木)10:00~11:30

【会場】北四番丁ステーションビル8階研修室

【内容】認知機能低下予防のための講話と運動・リラックス体験

【対象】一般市民 【定員】30名(先着) 【費用】無料

【申込方法】10月8日(火)10:00から電話で申込受付

①講座名 ②〒・住所 ③氏名(フリガナ)④電話番号



教室名	シニア元気あっぷ運動教室 in 北仙台	シニア元気あっぷ運動教室	はつらつ運動教室
日時	11月11日~12月16日の 毎週月曜日(全6回) 10:30~11:30	11月20日~12月11日の 毎週水曜日(全4回) 教室A)13:30~14:30 教室B)15:00~16:00	10:30~11:30
会場	セントラルウェルネスクラブ北仙台 (青葉区昭和町1-37)	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)	
内容	介護予防のための運動実技と健康講話	運動実技・健康講話等	
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	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 80歳以上の方
定員/費用	20名(抽選)/3,060円	各教室20名(抽選)/各2,040円	20名(抽選)/2,040円
申込受付	10月15日(火)必着	10月18日(金)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(※「シニア元気あっぷ運動教室」は教室AかBのいずれかも) 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)

【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。