

健康増進センターだより

11月号

令和6年11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

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！～ 食生活編

日時	12月14日(土) 10:00~12:00
内容	手軽に出来る糖尿病予防に関する食事の講話を行います。
対象・定員	市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方・25名(先着)
費用	510円
持ち物	筆記用具、マスク着用推奨
申込受付	11月6日(水) 9:00から
申込方法	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	12月4日(水) 13:30~14:30	12月25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	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	
申込方法	11月6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 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

11月の休館日 5日(火)、11日(月)、18日(月)、25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】11月3日(日)・6日(水)・10日(日)・
13日(水)・17日(日)・20日(水)・
24日(日)・27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。

※一般利用にだけ使用できる回数券(5,100円で12回分)がお得です。

【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 ♪

11月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27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】①11月21日(木)、②11月28日(木)、 } 1回目) 9:30~10:30
③12月 5日(木)、④12月12日(木)、 } 2回目) 10:30~11:30
⑤12月19日(木) } 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】①~②は11月15日(金)、③~⑤は11月29日(金)の各9:00~ 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。



「健康づくり支援プラン 食生活コース」のご案内

健康診断結果が気になる方、体重コントロールに悩んでいる方におすすめです!

◆内容 尿ナトリウム比測定※や体成分分析、食事記録、生活状況等を確認し、管理栄養士が健康づくりの目的に合わせた食生活のアドバイスをいたします。

〔※尿ナトリウム比は、尿に含まれるナトリウム(塩分)とカリウムのバランスのことで、高血圧のリスクと関連があると言われています。〕

◆対象 仙台市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方

◆費用 2,000円

◆申込方法 電話又は健康増進センター窓口でお申し込みください。
事前予約制ですので、開催日をご案内します。



・健康づくり支援プランは、食生活コースの他に、総合コース(5,000円)、簡易コース(3,000円)、身体活動コース(2,000円)があります。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

【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。