

### 忙しいあなたにも知ってほしい！高血圧予防の第一歩 運動編

高血圧の概要についての講話と、有酸素運動や筋力トレーニングの運動体験

日時 1月11日(土) 10:00~12:00

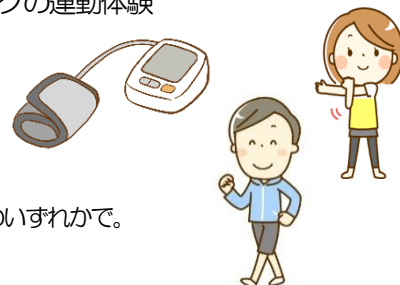
対象 市内にお住まいか通勤・通学している運動可能な18歳以上の方

定員 25名(先着) 費用 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 12月6日(金) 午前9時から、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・シニア元気あつぷ運動教室

介護予防のための運動実技と健康講話

日時 1月7日~3月18日の毎週火曜日(全8回)

※1月14日、2月11・25日を除く

①9:30~10:30、②11:30~12:30

対象 市内にお住まいか通勤している運動可能な65歳以上の方

定員 各33名(抽選)

費用 4,080円(初回一括払)

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 12月17日(火)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希望時間 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号 ⑥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 1月24日~2月14日の毎週金曜日(全4回)

10:00~11:30

対象 市内にお住まいか通勤している運動可能な65歳以上の方

定員 20名(抽選)

費用 2,040円(初回一括払)

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月10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    | 1月15日(水) 13:30~14:30                                                 | 1月22日(水) 13:30~14:30                           |
| 会場    | 石名坂交流センター<br>(若林区石名坂70)                                              | 白萩町集会所<br>(若林区白萩町10-13)                        |
| 定員/費用 | 15名(先着)/無料                                                           | 10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。マスク着用を推奨                                     |                                                |
| 申込方法  | 12月6日(金) 午前9時から、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つぷ運動教室は「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](mailto: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

12月の休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)

年末年始の休館日 12月28日(土)~1月4日(土)

【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

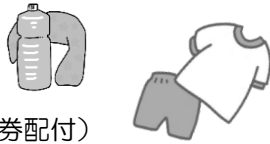


## 健康増進センター 施設一般利用

【日時】12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)

- 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)がおすすめです。

【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 ♪

12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

【日にち】①1月9日(木)、②1月16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】①②共に12月20日(金)午前9時から電話 ☎ 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。

### オンラインいきいき健幸セミナー

日程 対面=1月21日・28日、2月18日 / オンライン=2月4日・25日、3月4日・11日 火曜日 全7回

時間 10:00~12:00

対面会場 健康増進センター3階スタジオ(泉区泉中央2-24-1)

内容 Zoomを使ったオンラインによる介護予防のための運動実技と講話

対象 市内にお住まいかお勤めの運動可能な65歳以上の方で、次の条件に該当する方

条件 = ・スマートフォンを所有している ・Wi-Fi環境がある

定員 10名(先着) 【費用】1,530円

申込方法 12月10日(火)午前10時から電話 ☎ で申込受付。



| 教室名   | シニア元気あっぴ運動教室                                                | はつらつ運動教室    | シニア元気あっぴ運動教室 in 北仙台                           |
|-------|-------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|
| 日時    | 1月29日~3月5日の毎週水曜日(全6回)                                       |             | 2月3日~3月17日(※2/24を除く)の毎週月曜日(全6回) / 10:30~11:30 |
|       | 教室A) 13:30~14:30<br>教室B) 15:00~16:00                        | 10:30~11:30 |                                               |
| 会場    | 北四番丁ステーションビル8階 研修室<br>(青葉区二日町14-4)                          |             | セントラルウェルネスクラブ北仙台<br>(青葉区昭和町1-37)              |
| 内容    | 介護予防のための運動実技と健康講話                                           |             | 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<br>65歳以上の方                                | 80歳以上の方     | 市内にお住まいかお勤めの運動可能な<br>65歳以上の方                  |
| 定員/費用 | 各教室20名(抽選) / 各教室3,060円                                      |             | 20名(抽選) / 3,060円                              |
| 申込受付  | 12月23日(月) 必着                                                |             | 1月7日(火) 必着                                    |
| 申込方法  | 下記「必要事項」をご記入の上、ハガキ・FAXでお申し込みください。                           |             |                                               |
| 必要事項  | ①教室名(※「シニア元気あっぴ運動教室」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 ※年末年始(12/28~1/5)・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。