

健康増進センターだより

1月号
 令和7年1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

忙しいあなたにも知ってほしい！高血圧予防の第一歩 食生活編

- 日時** 2月1日(土) 10:00~12:00
- 内容** 高血圧予防に役立つ食生活・栄養の講話
- 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** 25名(先着)
- 費用** 510円
- 持ち物** 筆記用具。マスク着用を推奨
- 申込方法** 1月8日(水) 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講座名 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢



測って食べて知る！～最近話題のナトカリ比とはどんなこと？～

- 日時** 2月14日(金) 13:30~15:00
- 内容** 高血圧予防に関する栄養講話(試食つき)と尿ナトカリ比の測定
- 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** 20名(先着)
- 費用** 510円
- 持ち物** 筆記用具。マスク着用を推奨
- 申込方法** 1月15日(水) 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ぱ運動教室	視覚障害のある方の転倒予防運動教室
日時	2月5日(水) 13:30~14:30	2月26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。マスク着用を推奨	
申込方法	1月7日(火) 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。	1月8日(水) 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 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



【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

年末年始の休館日 12月28日(土)~1月4日(土) ※1/5(日)の施設一般利用と支援プラトニングはお休みです。

1月の休館日 6日(月)、14日(火)、20日(月)、27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。

健康増進センター 施設一般利用

【日時】1月8日(水)・12日(日)・15日(水)・19日(日)
・22日(水)・26日(日)・29日(水)

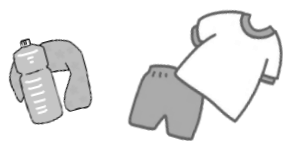
※1/5(日)の一般利用はお休みです。

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がお得です。
(5,100円で12枚。2回分お得!)

【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 ♪

※29(水)のちょいトレはお休みです

1月8日(水)・15日(水)・22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23日(木)、②1月30日(木)、③2月6日(木)、④2月13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は1月17日(金)、③④は1月31日(金)の各午前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規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。



荒町元気アップ25運動教室 体験会



日程 2月7日・14日の金曜日 全2回

時間 13:30~15:00

会場 荒町市民センター2階和室(若林区荒町86-2)

内容 介護予防のための講話と運動実技。自主サークル立ち上げのための準備

対象 市内にお住まいかお勤めの運動可能なおおむね60歳以上の方で、
体験会終了後、自主サークルの活動に参加を希望する方

定員 20名(先着)

費用 600円(2回分)

申込方法 1月9日(木)午前10時から電話☎で申込受付。

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



【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 ※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。