

【大規模改修工事に伴う一部事業の休止について】

現在行っている大規模改修工事において、6月より3階運動エリアの空調機・照明設備・配管の更新工事及びエレベーターの更新工事等が始まります。冷房の使用ができなくなり、運動エリアに足場を設置するなど、安全に利用できなくなるため、下記期間中、次の事業を休止いたします。ご理解の程よろしくお願いたします。

一部事業を休止する期間：令和7年6月～令和7年9月（予定）

休止する事業：「施設一般利用」「支援プラントレーニング」

健康づくり講演会

「お口の健康管理のコツの話～歯周病と生活習慣病～」

日時 3月8日（土）10：30～12：00

会場 仙台銀行ホール イズミティ21（泉区泉中央2-18-1）2F会議室

内容 歯周病と生活習慣病の関係や日常的なデンタルケアのコツについての講演会

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）

費用 無料

持ち物 筆記用具。マスク着用を推奨

申込方法 2月6日（木）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



足のお手入れから考える健康とウォーキング実践

日時 3月22日（土）10：00～12：00

会場 仙台市健康増進センター

内容 ウォーキングを長く続けるための足のお手入れやポイントを、実践を通してお伝えする講座

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、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 2月12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



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


2月の休館日 3日（月）、10日（月）、17日（月）、25日（火）

【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。

※現在施設の改修工事を行っております。工事による騒音や振動が発生する場合があります。ご迷惑をおかけいたしますがご了承ください。

仙台市健康増進センター



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	3月5日(水) 13:30~14:30	3月19日(水) 13:30~14:30	3月12日(水) 14:00~15:30
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)	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	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。マスク着用を推奨		
申込方法	2月6日(木) 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		

いずみ・シニアステップアップ運動教室

【日にち】 ①2月20日(木)、②2月27日(木)、③3月6日(木)、④3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

【会場】 仙台市健康増進センター

【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2月14日(金)・③④は2月28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。

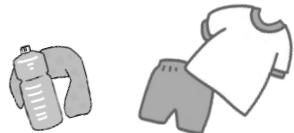


健康増進センター 施設一般利用

【日時】 2月2日(日)・5日(水)・9日(日)・12日(水)
・16日(日)・19日(水)・23日(日)・26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がお得です。
(5,100円で12枚なので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 ♪

音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう!

2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

【時間】 11:15~11:45



【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。