

健康増進センターだより

4月号

令和7年4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

見落としていませんか？

～ 健診結果を活かして健康づくり！～

健診結果の見方・生活習慣の振り返り・健康づくりのポイント（軽運動体験あり）


| | |
|--------|---|
| 日時 | 5月10日（土） 10:00～12:00 |
| 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、動きやすい服装で。マスク着用を推奨 |
| 申込方法 | 4月8日（火）9:00から先着順 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 |



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 | 4月25日～5月16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（初回一括払い） |
| 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 | 4月10日（木）までに（必着） 電話・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 | みやぎのスマイルあつぷ運動教室 | 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 | 5月2日（金）・16日（金）、6月6日（金）・20日（金）、7月4日（金）・18日（金） 全6回 / 14:00～15:30 | 5月14日（水） 13:30～14:30 | 5月28日（水） 13:45～15:15 |
| 会場 | みやぎ生活協同組合 榴岡店 （宮城野区榴岡5-10-10） | 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 （太白区長町5-3-2） |
| 定員・費用 | 15名（先着）・無料 | 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 | | |
| 申込受付 | 4月6日（日）9:00から先着順 | | 4月8日（火）9:00から先着順 |
| 申込方法 | 電話、FAX、Eメール、健康増進センター窓口で受付 | | |
| 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 | | |

【大規模改修工事に伴う一部事業の休止について】

6月より3階運動工リアの空調機・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、運動工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、次の事業を休止します。ご理解の程よろしくお願いたします。

●休止する期間：令和7年6月1日～9月30日（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」

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

4月の休館日 7日（月）、14日（月）、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。 ●ご迷惑をおかけいたしますがご了承ください。

※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



健康増進センター 施設一般利用

【日 時】4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。

※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 ♪

4月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30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】 ① 4月17日(木)・② 4月24日(木) } 1回目) 9:30~10:30
③ 5月1日(木)・④ 5月8日(木) } 2回目) 10:30~11:30
※すべて単発同内容です。 } 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】 市内にお住まいか通勤している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)

【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

【申込受付】 ①②は4月11日(金)9:00~・③④は4月25日(金)9:00~ 各先着順に受付

【申込方法】 電話で受付。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等 (いきいき健幸係担当事業)

シルバーセンター運動教室等は、シルバーセンター大規模改修工事による休館中(~R8.3.31予定)のため、臨時事務所の研修室や市内の別会場等で実施してまいりますので、会場をご確認ください。

| 教室等名 | シニア元気あっぴ運動教室 in 藤崎 | シニア元気あっぴ運動教室 in 北仙台 |
|------|--|---------------------------------------|
| 日 時 | 5月13・27日、6月10・24日の火曜日 (全4回) 10:30~11:30 | 6月2日~7月7日の毎週 月曜日 (全6回) 10:30~11:30 |
| 会 場 | 藤崎一番町館 (青葉区一番町3-4-1) | セントラルウェルネスクラブ北仙台 (青葉区昭和町1-37) |
| 内 容 | 音楽に合わせて立って行う60分間の介護予防のための体操 | 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65歳以上の方 | |
| 定 員 | 各20名(応募者多数の場合は抽選) ※最小催行人数10名 | |
| 費 用 | 2,040円 | 3,060円 |
| 申込受付 | 4月16日(水) 必着 | 4月30日(水) 必着 |
| 申込方法 | 下記「必要事項」をご記入の上、ハガキまたはFAXでお申し込みください。 | |
| 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 | |



【シバ-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 ※祝日を除く)

【運動教室ご参加・健康増進センター施設ご利用の皆様へ(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。