

いずみ・シニア元気あつぷ運動教室 I 期

日時 4月15日～5月20日(※4/29と5/6を除く)の毎週火曜日(全4回)

① 9:30～10:30 ② 11:30～12:30

会場 仙台市健康増進センター

内容 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 ①②各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。マスク着用を推奨

申込方法 3月29日(土)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



わかばやしスマイルあつぷ運動教室

日時 4月16日(水) 13:30～14:30

会場 白萩町集会所(若林区白萩町10-13)

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

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)

定員 10名(先着)

費用 無料

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 3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】

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

3月の休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31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。

※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。

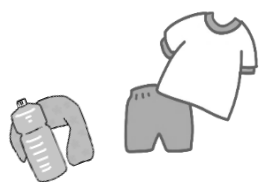
仙台市健康増進センター



健康増進センター 施設一般利用

【日時】 3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)・30日(日)

- 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!

♪ ちよいトレ 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!

【日程】 3月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

【時間】 11:15~11:45



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は、シルバーセンターが大規模改修工事による休館中の為、市内の別会場やシルバーセンター臨時事務所(北四番丁ステーションビル)の研修室等で実施しています。

教室名	はつらつ運動教室	シニア元気あっぷ運動教室	
日時	4月16日～6月4日(※5/7を除く)の毎週水曜日(全7回)		
	10:30~11:30	教室A) 13:30~14:30	教室B) 15:00~16:00
会場	北四番丁ステーションビル 8階 研修室 (青葉区二日町14-4)		
内容	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 80歳以上の方	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/費用	各教室20名(抽選) / 各教室3,570円		
申込受付	3月21日(金)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(※「シニア元気あっぷ運動教室」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)



【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。