

健康増進センターだより

5月号
令和7年5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

気になりませんか？コレステロール～毎日の食事のコツを知ろう～

普段の食生活で実践できるLDL コレステロールを上げない工夫について講話を通じてお伝えする講座

日時	6月7日(土) 10:00～12:00
会場	仙台銀行ホール イズミティ21(泉区泉中央2-18-1)
対象	市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方
費用	510円 持ち物 筆記用具、マスク着用を推奨
申込方法	5月8日(木) 9:00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ぷ運動教室	視覚障害のある方の転倒予防運動教室
日時	6月4日(水) 13:30～14:30	6月25日(水) 13:45～15:15
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(太白区長町5-3-2)
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	5月6日(火) 9:00から先着順	5月8日(木) 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い利用が制限されるエリアについて(予定)】注：今後変更になる可能性もございます。

階	場所	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	理由
1階	情報コーナー		6月～10月まで利用できません						配管の更新工事のため
	男子トイレ、多機能トイレ2								
2階	男女トイレ、身障者用トイレ								
3階	3階全エリア		6月～9月まで利用できません						空調機(エアコン)、照明設備、配管の更新工事のため
共通	エレベーター								

【大規模改修工事に伴う一部事業の休止について】注：今後変更になる可能性もございます。

休止する事業	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	備考
施設一般利用、支援プラントレーニング		6月1日～9月30日 休止						他の事業は別会場での実施を予定しております。

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

5月の休館日 7日(水)、12日(月)、19日(月)、26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います。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

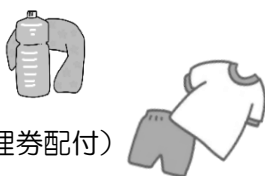
【日 時】5月4日(日)・11日(日)・14日(水)
・18日(日)・21日(水)・25日(日)・28日(水)

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 ♪

5月14日(水)・21日(水)・28日(水) / 1回目 10:45~11:15 2回目 11:30~12:00

いずみ・シニアステップアップ運動教室

【日 に ち】 ① 5月15日(木)・② 5月22日(木)・③ 5月29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

※すべて単発同内容です。

【内 容】 リズム体操や筋カ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】 ①②③すべて5月9日(金)9:00~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	はつらつ運動教室	シニア元気あっぷ運動教室	
日にち	6月13日~7月18日の毎週金曜日 ※ただし6/27は除く(全5回)		
時間	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		
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	各20名(応募者多数の場合は抽選) ※最小催行人数10名		
費用	2,550円		
申込受付	5月12日(月) 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(※「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。