

令和7年度

# 障害者健康づくり運動教室

無料

健康  
**健幸**づくり  
一緒に始めましょう！



運動苦手だけど…  
ちょっと興味ある！

リフレッシュしたい！

みんなと一緒に  
活動したい

仙台市内に在住または勤務、事業所を利用中の身体、知的、精神に障害のある運動可能な方が対象です。

※手帳の有無は問いません。

仙台市健康増進センター



【 個人対象 】

区	教室名（開催日時）	会場	対象	内容
青葉	<b>あおば スマイルあっぷ運動教室</b> 毎月1回/土曜日 10：15～11：30	北四番丁 ステーションビル	16歳以上	健康づくりに必要な運動 （ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など）を みんなで一緒に取り組みます。 自宅でも継続できる運動♪ 椅子に座っても行えます♪  体調管理など、健康づくりに 関することもお伝えしていきます！
宮城野	<b>みやぎの スマイルあっぷ運動教室</b> 月2回/金曜日 ※6月～8月、9月～12月 14：00～15：30	みやぎ 生活協同組合/榴岡店 （メンバー集会室）	・16歳以上 ・家族、 支援者	
若林	<b>わかばやし スマイルあっぷ運動教室</b> 毎月第1週目 水曜日 13：30～14：30	白萩町集会所		
太白	<b>視覚障害のある方向け 転倒予防運動教室</b> 毎月最終週 水曜日 ※5月～ 13：45～15：15	太白区 中央市民センター （中会議室）		
泉	<b>いずみ スマイルあっぷ運動教室</b> 毎週 木曜日 14：00～15：30	4月～5月、10月～3月 ・仙台市 健康増進センター 6月～9月 ・仙台銀行ホール イズミティ21	16歳以上	





区	教室名（開催日時）	会場	対象	内容
泉	<b>夕暮れエクササイズ</b> 毎週 火曜日 16：45～17：30	4月～5月、 10月～3月 ・仙台市健康増進センター 6月～9月 ・仙台銀行ホールイズミティ21	13歳～30歳	音楽に合わせた体操（ダンス）を中心に行います。汗をしっかりとってリフレッシュできます。 お仕事帰りに参加できる時間帯の開催♪
	<b>呼吸らくらくレクリエーションサークル</b> 毎週木曜日 14：00～15：15		・16歳以上 ・呼吸疾患のある方	ストレッチ、筋力トレーニング、フライングディスクやボッチャなどを行います。 交流をしながら、みんなで楽しく体を動かします♪

【 施設・団体対象 】

教室名（開催日時）	会場	対象	内容
<b>施設団体利用</b> 金曜日（AM・PM） 土曜日（AM） 年16回 ※日程詳細はお問い合わせ下さい。	仙台市健康増進センター	障害者施設、事業所、グループ、団体	マシンやトラック、足漕ぎ車椅子などを自由に利用できます♪ ※マシンの利用方法を説明いたします。
<b>うきうき！わくわくオンライン体操教室</b> 第2金曜日 13：45～14：30	オンライン開催 ※各施設での、ZOOMアクセスが必要となります。	生活介護系障害者施設、事業所、グループ、団体	ZOOMを活用して行います♪ 身近にある道具を使って体を動かします♪ 椅子に座って行います♪
<b>はじまる つながるオンライン体操教室</b> 第4金曜日 14：00～14：45		就労系障害者施設、事業所、グループ、団体	ZOOMを活用して行います♪ ストレッチ、筋力トレーニングを行います！ 立って行う運動もあります♪

その他、施設・学校・団体を対象にした出前講座や健康づくりに関する相談も行っています！

お申込み、施設見学については仙台市健康増進センターまでご連絡ください♪

< いずみスマイルあつぷ運動教室 >



< みやぎのスマイルあつぷ運動教室 >



< あおば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 >



**健幸づくりチャンネル**  YouTube

簡単にできる運動や栄養レシピを配信中！！

仙台市健康福祉事業団HPにアクセスしバナーをクリック、または【健幸づくりチャンネル】で検索

※QRコードからアクセスも可能（お持ちの携帯電話が読み込みに対応していない場合もあります）



【 問い合わせ 】

仙台市健康増進センター 健康推進係

〒仙台市泉区泉中央二丁目24番地-1

TEL : 022-374-6661 FAX : 022-374-6664

(受付時間 9:00~17:00) ※休館日(月曜日)を除く

Mail : [shpc-oubo@road.ocn.ne.jp](mailto:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp) 

