

## レッツ！健幸ウォーキング！ 長町駅周辺2kmコース 活動量が増える歩き方のポイントを学び、ウォーキングコースへ

【日時】 3月21日（木） 10：00～

【集合】 長町駅西口広場公園

10：00から15分ごとに5名ずつ受付

（受付時間） 10：00、10：15、10：30、10：45

【対象】 仙台市内にお住まいか通勤・通学している運動可能な方

【定員】 20名（先着） 【費用】 無料

【持ち物】 タオル、フタつきの飲み物、動きやすい服装と歩きやすい靴で。マスク着用を推奨  
※希望者へ活動量計（ポラール）をお貸しします。当日、本人確認のできるもの（免許証など）のご提示をお願いします。

【申込方法】 3月7日（木）10：00から先着順

電話、FAX、Eメール（shpc-oubo@road.ocn.ne.jp）、健康増進センター窓口で受付

①催事名 ②受付時間 ③〒住所 ④氏名（フリガナ）⑤電話番号 ⑥年齢を連絡のうえお申し込みください。

※雨天中止



## 「健康づくり支援プラン 総合コース」のご案内

健康診断結果が気になる方、体カアップを目指す方におすすめです！

◆内 容 運動負荷試験や体力測定、体成分分析、生活状況の確認から「支援プラン」を作成し実践をサポートします。

※運動負荷試験では、運動中の心拍や心電図をチェックし、どのくらいの強さの運動ができるか診断します。

◆対 象 仙台市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方

◆費 用 5,000円

◆日 時 第1・3土曜日 13：00～16：40

◆申込方法 希望日の2週間前までに、電話又はセンター窓口でお申し込みください。

・受講の際には1年以内の健康診断結果をお持ちください。

・健康づくり支援プランは、総合コースの他、簡易コース、身体活動コース、食生活コースがあります。



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

仙台市健康増進センター



<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

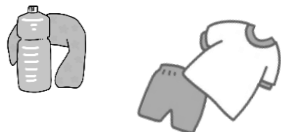
3月の休館日 4日（月）、11日（月）、18日（月）、25日（月）

【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。

●無料の駐車場がありますが、満車の場合は近くの有料駐車場をご利用ください。（有料駐車場の駐車料金はお客様のご負担となります）

## 健康増進センター 施設一般利用

【日時】3月3日(日)、6日(水)、10日(日)、  
13日(水)、17日(日)、20日(水)、24日(日)、  
27日(水)、31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。  
【定員】**各回 25名** ※先着順  
【持ち物】 屋内用運動靴、タオル、フタつきの  
飲み物、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 ♪  
3月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)  
【時間】 11:15~11:45



## いずみ・シニア元気あっぷ運動教室

【日時】4月16日~6月18日の毎週火曜日 【費用】各4,080円  
(全8回) ※4月30日、5月7日を除く 【持ち物】屋内用運動靴、タオル、フタつきの飲み物、  
動きやすい服装で。マスク着用を推奨  
〔1回目〕9:30~10:30  
〔2回目〕11:30~12:30 【申込方法】3月30日(土) 必着  
【内容】介護予防のための運動実技と健康講話 はがき、FAX、Eメール ([shpc-oubo@road.ocn.ne.jp](mailto:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp))、  
健康増進センター窓口で受付  
【対象】仙台市内にお住まいかお勤めのおおむね65歳以上の運動可能な方 ①教室名と参加希望時間 ②〒住所 ③氏名(フリガナ)  
【定員】各33名(抽選) ④電話番号 ⑤年齢を連絡

## いずみ・シニアステップアップ運動教室

【日時】4月11日(木)  
〔1回目〕9:30~10:30  
〔2回目〕11:30~12:30 ※どちらも単発同内容  
【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】仙台市内にお住まいかお勤めのおおむね60歳以上の運動可能な方  
【定員】各回35名 【費用】各回510円  
【持ち物】屋内用運動靴、タオル、フタつきの飲み物、動きやすい服装で。マスク着用を推奨  
【申込受付】3月29日(金)9:00から先着順  
【申込方法】電話で受付。一度に予約できるのはお一人一回のみです。



### 【健康増進センター・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。