

健康増進センターだより

4月号
令和6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

いずみ・いきいき^{けんこう}健幸セミナー

【日 時】5月10日～5月31日の毎週金曜日（全4回）
10:00～11:30

【内 容】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

【対 象】仙台市内にお住まいかお勤めの満65歳以上の運動可能な方

【定 員】20名（抽選）

【費 用】2,040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

【申込方法】4月25日（木）必着

はがき、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教室名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) 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】①4月18日（木）・25日（木）②5月9日（木）・16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（先着）

【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】①4月12日（金）②4月26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。



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

4月の休館日 1日（月）、8日（月）、15日（月）、22日（月）、30日（火）

【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。

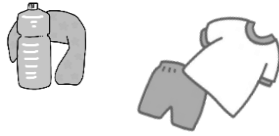
●無料の駐車場がありますが、満車の場合は近くの有料駐車場をご利用ください。（有料駐車場の駐車料金はお客様のご負担となります）

健康増進センター 施設一般利用

【日時】4月3日(水)、7日(日)、10日(水)、
14日(日)、17日(水)、21日(日)、24日(水)、
28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

ちよいトレススタジオ 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♪

4月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)

【時間】 11:15~11:45



「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、体力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 4月20日(土)、5月18日(土)
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。

健康増進センター改修工事のお知らせ

健康増進センターは、開館してから30年以上が経過していることから、令和6年度から施設の改修工事を行います。

- 改修工事期間(建物全体) 令和6年10月~令和7年11月(予定)

※3階運動エリアについては、令和7年3月以降に着工する予定です。

※現段階での予定であり、今後変更の可能性がございます。

- 工事に伴い、駐車場の利用が縮小される期間

令和6年8月~令和7年11月(予定)

※安全管理上やむをえない期間を除き、長期に休館する予定はございません。

※工事の内容の詳細がわかり次第、ホームページ等で情報を更新してまいりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

【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。