

健康増進センターだより

5月号

令和6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

高血圧予防セミナー ～イチから学ぶ食事と運動～

【日時】6月8日(土) 10:00～12:00

【内容】高血圧予防の講話や正しい血圧の測り方、食習慣の振り返り、運動体験などを行います。

【対象】市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方

【定員】25名(先着) 【費用】510円

【持ち物】筆記用具、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】5月8日(水) 午前9:00から先着順

【申込方法】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講座名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢 を連絡してお申し込みください。



教室名	みやぎの スマイルあっぷ運動教室	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7日・21日(金)、 7月5日・19日(金)、 8月2日・30日(金) 全6回/14:00～15:30	6月5日(水) 13:30～14:30	5月29日(水)、6月26日(水) 14:00～15:30
会場	みやぎ生活協同組合 榴岡店 (榴岡5-10-10)	白萩町集会所 (白萩町10-13)	太白区中央市民センター (長町5丁目3-2)
定員・費用	定員:15名(先着) 費用:無料	定員:15名(先着) 費用:無料	定員:15名(先着) 費用:無料
対象	市内にお住まいか通勤・通所している16歳以上で障害があり 運動可能な方		市内にお住まいか通勤・通所している 16歳以上で視覚障害があり運動可能な方
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 ※「視覚障害のある方の転倒予防運動教室」は屋内用運動靴もお持ちください。		
申込受付	5月8日(水) 9:00から先着順		
申込方法	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		
必要事項	① 教室名 ② 氏名(フリガナ) ③ 電話番号 ④ 年齢 ⑤ 障害の種類と内容 ⑥ 付き添いの有無と人数		



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/>

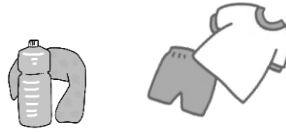
【休館日】月曜日(休日にあたる場合はその直後の休日でない日) 【開館時間】10:00～18:00

5月の休館日 7日(火)、13日(月)、20日(月)、27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。 ●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】5月1日(水)・8日(水)・12日(日)・
15日(水)・19日(日)・22日(水)・
26日(日)・29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。
【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 ♪ ちょいトレストアジオリズム体操 ♪ 毎週水曜日 11:15~11:45
5月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)

いずみ・シニアステップアップ運動教室

【日時】①5月23日(木)・30日(木) ②6月6日(木)・13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】①5月17日(金) ②5月31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。



シルバーセンター運動教室等について

※シルバーセンターは、大規模改修工事に伴い休館中です。休館中の運動教室等は会場を変えて実施いたします。

シニア元気あっぷ運動教室 in 石名坂

【日時】6月7日・14日・21日・28日、
7月5日・12日・19日・26日
毎週金曜日/全8回/13:30~14:30
【会場】石名坂交流センター(若林区石名坂70)
【内容】介護予防のための運動実技と健康講話
【費用】4,080円

【対象・定員】仙台市内にお住まいかお勤めの65歳以上の
運動可能な方。20名(応募者多数の場合は抽選)
【申込期間】5月1日(水)~5月20日(月)必着
【申込方法】①教室名 ②〒・住所 ③氏名(フリガナ)
④電話番号 ⑤年齢 を記入してハガキ、FAXまたは
直接「北四番丁ステーションビル5階」窓口へ

【お申し込み・お問い合わせ先】(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
※お問い合わせ等可能日時:月~金曜日(祝日を除く)9:00~17:00
ただし、4/22(月)~4/30(火)の期間は、移転作業のため業務を休止いたします。

【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。