

# 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<br>スマイルあっぷ運動教室   | わかばやし<br>スマイルあっぷ運動教室   | 視覚障害のある方の<br>転倒予防運動教室                    |
|-------|---|------------------------|--|
| 日時    | 6月7日・21日(金)、<br>7月5日・19日(金)、<br>8月2日・30日(金)<br>全6回/14:00～15:30                  | 6月5日(水)<br>13:30～14:30 | 5月29日(水)、6月26日(水)<br>14:00～15:30         |
| 会場    | みやぎ生活協同組合 榴岡店<br>(榴岡5-10-10)  | 白萩町集会所<br>(白萩町10-13)   | 太白区中央市民センター<br>(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<br>運動可能な方  |                        | 市内にお住まいか通勤・通所している<br>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<br>※「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/>

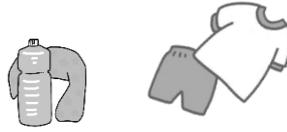
【休館日】月曜日(休日にあたる場合はその直後の休日でない日) 【開館時間】10:00～18:00

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。