

# 行ってみよう！ やってみよう！！ 健幸づくり運動教室

1回でも！  
何回でも参加OK♪



ご自身に合った健康づくりを見つけてみませんか？

健康のために何か始めたいと思っている方、リフレッシュしたい方、  
運動習慣がない方、苦手な方も大歓迎♪みんなで一緒に運動しましょう♪

日程	テーマ	時間・会場
8月17日（水）	自分でできる！簡単運動♪①	★毎月第3水曜日
9月21日（水）	自分でできる！簡単運動♪②	
10月19日（水）	自分でできる！簡単運動♪③	
11月16日（水）	今の自分を知ってみましょう♪ ※体力測定あり	★13:30～14:30 （受付13:00～）
12月21日（水）	日常生活に+@～活動量UP!!～①	★石名坂交流 ホール1階 （地域交流ホール）   
R5.1月18日（水）	日常生活に+@～活動量UP!!～②	
2月15日（水）	日常生活に+@～活動量UP!!～③	
3月15日（水）	今の自分を知ってみましょう♪ ※体力測定あり	

★対象：仙台市内在住、または市内事業所を利用されている

16歳以上で精神障害のある方

※ご家族、支援者のみの参加も可能です

★定員：各回15名（参加費無料）

★内容：自宅でもできる簡単なストレッチングや筋力トレーニング、リズム体操  
健康づくりに関する取り組みの紹介や情報交換、  
健康に関する相談（希望者）など



申込方法・問合せ先は裏面をご覧ください ⇒ ⇒

# 【申込方法について】

## 1. 電話 ※先着順

・定員になり次第、受付終了となりますのでご了承ください

必要事項: ①ご希望の日程 ※1回のみ参加も可能です ②お名前 ③年齢

④電話番号 ⑤付き添いの有無(人数)

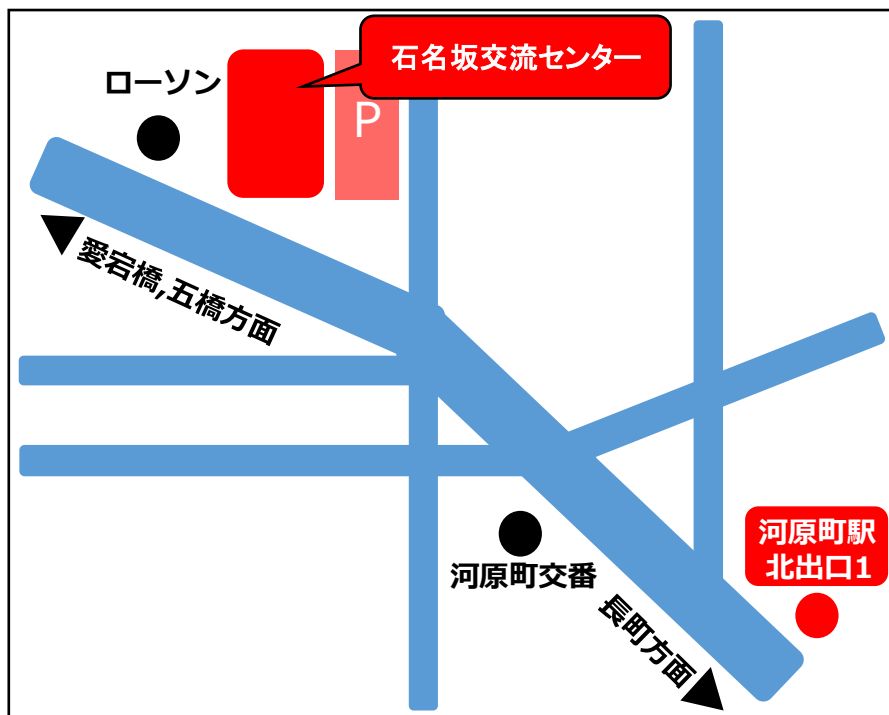
## 2. 受付期間

開催日前月6日～開催日前日

## 3. 電話受付時に当日の持ち物など必要なことをお知らせします

- 治療中の疾患をお持ちの方は事前にかかりつけ医の確認を得てご参加ください。
- 教室当日、検温と健康チェックを行います。症状のある方、1週間以内に東北6県以外へ移動された方はご参加いただけません。(今後変更の可能性あります)
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となることがあります。

会場: 石名坂交流センター (〒984-0063 仙台市若林区石名坂70)



### 【交通アクセス】

○仙台市営地下鉄  
「河原町駅」徒歩5分

○仙台市営バス  
宮城交通バス  
「石垣町」下車徒歩3分

※駐車場の台数に制限があります。出来るだけ公共交通機関でのお越しをお願いいたします。

申し込み・  
問い合わせ先

仙台市健康増進センター 健康推進係 担当: 近田

〒981-3133 泉区泉中央2-24-1

TEL: 022-374-6661

受付時間: 9:00～17:00 (休館日: 月曜日)