

健康増進センターで始めよう健幸づくり♪

障害者団体利用のご案内

健康増進センターでは、障害者団体やグループ、事業所を対象に健康づくりのための様々な取り組みを行っています。

「楽しく身体を動かしたい」「利用者の運動不足や体力低下が心配」

「行くのは難しいけどオンラインなら」「専門的な話も聞いてみたい」

などなど、それぞれのニーズに合わせた利用方法がありますので、

ぜひ気軽にご活用ください！！



対象

仙台市内の障害福祉サービス事業所

団体、サークル等

費用

無料



こちらも
チェック◎

YouTube
健幸づくりチャンネル

簡単にできる運動や栄養レシピを配信中！！

仙台市健康福祉事業団HPにアクセスしバナーをクリック、
または【健幸づくりチャンネル】で検索

※QRコードからアクセスも可能

(お持ちの携帯電話が読み込みに対応していない場合もあります)



詳しい利用方法や内容については中面をご覧ください

健康増進センターで
健幸づくり

マシンやトラック、足漕ぎ車いすなど自由に利用することができます。
 広くて開放的な会場で、みんなで一緒に「楽しく」「のびのび」と
 思いっきり運動をしてみませんか？

		金曜日 10:00 ~ 11:30	金曜日 13:30 ~ 15:00	土曜日 10:00 ~ 11:30
令和4年	6月		10、17日	18日
	7月	15、29日	1、8、15、22日	
	8月	19日	5、26日	20日
	9月	30日	2、9、16日	
	10月		14、21日	15日
	11月	11日	4、11日	
	12月	23日	2、9日	17日
令和5年	1月	20日	13、20日	
	2月		3、10日	18日
	3月	3日	3、10日	

※時間は最大利用可能時間となります（拘束時間ではありません）

【内 容】健康増進センター3階運動エリアでマシンなどの自由利用

※教室のような集団での運動指導はありません

【利用回数】年間最大5回（各団体定員15名）

【申込方法】裏面必要事項についてメールまたはFAX

にてお申し込みください（随時受付／先着順）

※申込後に利用日決定、当日流れのご案内をお送りいたします

【注意事項】複数団体での合同利用となる場合があります



施設で健幸づくり
（出前講座）

保健師、管理栄養士、運動指導員が健康づくりのための運動や講話を直接
 またはオンラインで行います。

当事者に限らず職員や支援者、ご家族向けの内容もご相談ください。

【内 容】健康づくりのための運動体験や健康講話（時間/内容についてはご相談ください）

【利用回数】年1回（ご希望の日程でお受けできない場合がありますのでご了承ください）

【申込方法】電話にてご相談ください

オンラインで
健幸づくり

はじめる つながる オンライン 体操教室

運動がはじめての人でもできる

簡単な**ストレッチ**や**筋トレ**で

一緒に身体を動かしてみませんか？

みんなで、その場で、**ハハハ**♪

😊健康づくりに取り組みましょう😊



【開催日程】 14:00～14:45（金曜日）

令和4年 5月27日、6月24日、7月29日、8月19日
9月30日、10月28日、11月18日、12月23日
令和5年 1月27日、2月24日、3月24日

【内容】イスに座って行うストレッチや筋力トレーニングなど簡単な体操を
オンライン（ZOOM）で行います

【利用回数】 上限なし

【申込方法】 ①事業所／団体名 ②担当者名 ③参加希望日（複数可）を明記し
メールにてお申込みください（件名：オンライン体操教室申込）
➡ 受付後に当日流れ・参加URLをお送りします

【注意事項】 複数団体での合同開催となります（カメラのON/OFF選択可）
ZOOMのインストール、接続等は各自準備をお願いいたします



【 障害者団体利用（来館）申込方法 】

下記①～⑤の内容についてメールまたはFAXにてお送りください

（FAXの方はこのまま申込用紙としてお使いください）

①団体名（担当者名）	()
②電話番号（FAX）	()
③メールアドレス	
④利用予定人数 （障害状況）	利用者（最大_____名） 職員（_____名） （身体_____名 精神_____名 知的_____名）
⑤利用希望日	第1希望 令和 年 月 日（午前・午後）
	第2希望 令和 年 月 日（午前・午後）
	第3希望 令和 年 月 日（午前・午後）
	第4希望 令和 年 月 日（午前・午後）
	第5希望 令和 年 月 日（午前・午後）
	第6希望 令和 年 月 日（午前・午後）
	第7希望 令和 年 月 日（午前・午後）

【 申し込み後の流れ 】

- ① 利用希望日について空き状況を確認の上、利用可能日をお知らせいたします
- ② 利用日確定後に利用案内（当日利用にあたってのお願い）をお送りします

【 申込・問合せ先 】 仙台市健康増進センター 健康増進係

TEL : 022-374-6661 FAX : 022-374-6664

（受付時間 10:00～17:00）※休館日（月曜日）を除く

Mail : shpc-oubo@road.ocn.ne.jp