

健康増進センター /

けん こう かん しゃ せん

冬の健康感謝祭

12月13日 土 20日 土

10:00~12:30 (最終受付 12:00)

参加
無料

13日

子供と大人の 体力向上体験会

#お子様から高齢の方までみんなで参加できる

要予約

20日

10:30 ~ 11:30



お子様だけでも親子でも♪

いろんな動きで楽しく体を動かそう!!

最後にはチーム対抗戦もあるよ!!



【対象】3歳~小学生と保護者(要付添)15組(1組2名)

#はじめてだって大丈夫

20日

ダンスレッスン体験

11:30 ~ 12:30

楽しく踊って一緒に

イベントのフィナーレを飾ろう♪
ダンスがはじめての方も大歓迎♪



インストラクター
加藤水輝さん

【対象】どなたでも 当日先着40名

13日

ふれあい 製品販売会

/待ってるよ♪



《主催・会場・問い合わせ先》仙台市健康増進センター

〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1 ☎ 022-374-6661

受付時間：9時~17時

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

(協力)一般社団法人美来みやぎアトリエ北斗七星、ウェルネスホープ、ウォーキング専門店歩楽人仙台駅東口店、株式会社仙台放送、公益社団法人仙台市薬剤師会、国立大学法人東北大大学、社会福祉法人仙台市手をつなぐ育成会大野田はぎの苑、社会福祉法人仙台市手をつなぐ育成会工房かやの実、社会福祉法人なのはな会はまゆう、仙台市、特定非営利法人コスマスクラブすまいる作業所、日本生命保険相互会社、フレイルサポート、巻き爪矯正-senka-（五十音順）

13日

眼の健康チェック

眼からはじめるやさしい街づくり

東北大学大学院医学系研究科と仙台放送が共同開発した
話題のゲーム **METEOR BLASTER** が増進センターに!!

宇宙空間を舞台に隕石を破壊するVRゲームで
目の見え方をチェックしてみよう!



【対象】どなたでも
【プレイ時間】5分程度

プレゼント
眼の健康チェックにご参加いただいた方に
施設一般利用無料券をプレゼント!

20日 13日

健康づくり測定会

(詳細は裏面をご覧ください)

血管年齢やベジメーター、骨密度に体成分(筋肉や脂肪)、
話題のフレイルチェックなど様々な測定をご用意!!

また、足のサイズ測定や足底圧の計測
ウォーキングを快適に行うための正しく靴を履く
ポイントや爪のトラブルに関する相談も!!

#みんなで健康チェック



イベント詳細
(ホームページ)



その他運動プログラムや測定会の詳細はこちら！



13日

プログラム名	時間	対象	内容
マシン体験	10：00～12：30	16歳以上	ジムに行ってみたいけど、マシンの使い方が分からん...そんな方もご安心ください❤️スタッフが丁寧にお伝えします。
<small>要予約</small> リズム体操体験	11：45～12：30	16歳以上 20名	増進センターでも大人気のリズム体操体験版です♪ ノリノリの音楽に合わせて寒い冬でも汗をかこう！
足の測定 (ウォーキング専門店 歩楽人)	10：00～12：30	どなたでも	健康のためにウォーキング歩くしかし！その靴正しく履けてますか？足のサイズと足底圧を測って良い靴選びの参考に♪
爪のお悩み相談 (巻き爪矯正-senka-)			巻き爪でお困りの方はもちろん、膝や腰が痛くて足の爪が上手く切れない方など気軽にご相談ください😊
血管年齢測定 (公社)仙台市薬剤師会			あなたの血管は何歳？血管の元気度をチェックして動脈硬化のリスクを評価してみよう☑
骨密度測定 (公社)仙台市薬剤師会			見た目では分からない骨の健康状態。骨粗しょう症予防には定期的な骨密度チェックが大切です♪
ベジメーター® (公社)仙台市薬剤師会			たった数秒であなたの野菜の摂取状況をスコア化100 この機会に日頃の食生活を振り返ってみませんか？
体成分分析			体重だけじゃ分からない!?体の中の水分や筋肉、脂肪を分析して体の中のバランスを見てみよう👉

20日

プログラム名	時間	対象	内容
<small>要予約</small> リズム体操体験	10：30～11：15	16歳以上 35名	増進センターでも大人気のリズム体操体験版です♪ ノリノリの音楽に合わせて寒い冬でも汗をかこう！
足の測定 (ウォーキング専門店 歩楽人)	10：00～12：30	どなたでも	健康のためにウォーキング歩くしかし！その靴正しく履けてますか？足のサイズと足底圧を測って良い靴選びの参考に♪
フレイルチェック (フレイルサポーター)			フレイル予防には早期発見・早期対応が大切!!簡単なチェックで自分の状況を振り返ってみましょう✓
尿ナトカリ比測定			尿でわかる！ナトリウム(塩分)とカリウム(野菜等)の摂取バランスをチェックしよう。
体成分分析			体重だけじゃ分からない!?体の中の水分や筋肉、脂肪を分析して体の中のバランスを見てみよう👉

予約プログラム受付方法 11月7日（金）9時～ ※先着順

◆ 下記必要事項①～④、希望プログラムについて、電話・窓口にてお申込みください。

(ふりがな) ①氏名	()	②年齢	歳
③住所	〒	④電話番号	

希望するプログラム

希望する日時に○をつけてください ↓

子供と大人の 体力向上体験会	13日	10：30～11：30	
	20日		
リズム体操体験	13日	11：45～12：30	
	20日	10：30～11：15	