

# 令和7年度 健康教室スケジュール ～泉障害者福祉センター開催分～

【主 催】 仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

【会 場】 仙台市泉障害者福祉センター 第1会議室  
住所：仙台市泉区七北田字道48-12 泉社会福祉センター内  
電話：022-372-7848

【予 定 内 容】

| 開 催 日 時                      | 内 容                                                 | 募 集 期 限       |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
| 令和7年11月27日(木)<br>13:30～15:00 | 腰痛を予防・改善しよう<br>腰痛対策の知識と最新の動向を学び、腰痛が起きにくいからだ作りをしましょう | 令和7年11月20日(木) |

【費 用】 無料

【対 象】 仙台市内にお住まいの身体に障害のある方（難病の方含む） 15名

【持ち物】 筆記用具、タオル、飲み物

【申込み】 所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、申し込み期限までに当協会へお申し込み下さい。（お電話・メール・FAXでも受付を行っております。）



## 泉障害者福祉センターまでのアクセス

### 【バス】市営バス

「泉総合運動場・社会福祉センター前」下車 徒歩約7分

### 【地下鉄】

「泉中央駅」西1出口または北1出口より 徒歩約20分

## 《問合せ・申込先》

社会福祉法人 仙台市障害者福祉協会

TEL：266-0294 FAX：266-0292

住所：

〒980-0011

仙台市青葉区上杉1丁目 6-10

EARTHBLUE 仙台勾当台ビル5階

e-mail：hpinfo@shinsyou-sendai.or.jp

# 令和7年度 健康教室スケジュール ～泉障害者福祉センター開催分～

## 《参加申込書》

〔申込日：令和 年 月 日〕

|             |                                                           |      |      |
|-------------|-----------------------------------------------------------|------|------|
| フリガナ        |                                                           |      |      |
| 氏 名         | 【 年 月 日生（ 歳）】                                             |      |      |
| 住 所         | 〒 ー 区                                                     |      |      |
| 参加希望<br>日 時 | □令和7年11月27日（木）13：30～15：00                                 |      |      |
| 連 絡         | TEL                                                       | ー    | ー    |
|             | 携 帯                                                       | ー    | ー    |
|             | FAX                                                       | ー    | ー    |
|             | E-mail                                                    | @    |      |
| 車 椅 子       | □ 有〔 □ 電 動 □ 手 動 〕 □ 無                                    |      |      |
| 情報保障        | 手話通訳                                                      | □ 必要 | □ 不要 |
|             | 要約筆記                                                      | □ 必要 | □ 不要 |
|             | 点字資料                                                      | □ 必要 | □ 不要 |
|             | （その他 ）                                                    |      |      |
| 介 添 人       | □有〔氏名： TEL： ー 〕 □無                                        |      |      |
| 緊急時の<br>連絡先 | □家族等 □その他<br>〔連絡先名： TEL： ー ー 〕<br>※連絡先が勤務先の場合<br>（勤務先名： ） |      |      |
| 疑問点など       |                                                           |      |      |

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的（参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内）にのみ使用させていただきます。

# 令和 7 年度健康教室 年間スケジュール

健康教室は、運動や栄養など様々な視点から教室を実施することにより、達成感、生きがい、生活満足感などの健康感の効用を図るとともに、健康管理に取り組むための動機付けを行うためにを行います。

|    | 日 程          | 時 間             | 教室名                      | 場 所                             |
|----|--------------|-----------------|--------------------------|---------------------------------|
| 1  | 6 月 28 日(土)  | 10 : 30～12 : 00 | 熱中症予防をしよう                | 若林障害者福祉センター                     |
| 2  | 6 月 30 日(月)  | 14 : 00～15 : 30 | 障害のある方のための健康増進セミナー①～基礎編～ | EARTHBLUE 仙台勾当台ビル<br>8 階第 3 会議室 |
| 3  | 7 月 3 日(木)   | 13 : 30～15 : 00 | ボッチャ教室①                  | 宮城野障害者福祉センター                    |
| 4  | 7 月 24 日(木)  | 14 : 00～15 : 30 | 障害のある方のための健康増進セミナー②～応用編～ | EARTHBLUE 仙台勾当台ビル<br>8 階第 3 会議室 |
| 5  | 8 月 9 日 (土)  | 10 : 30～12 : 00 | 尿漏れを予防・改善しよう             | 太白障害者福祉センター                     |
| 6  | 8 月 28 日 (木) | 13 : 30～15 : 00 | ヨーガ体験                    | 宮城野障害者福祉センター                    |
| 7  | 9 月 6 日(土)   | 10 : 30～12 : 00 | フットケアについて学ぼう             | 若林障害者福祉センター                     |
| 8  | 9 月 20 日(土)  | 10 : 30～12 : 00 | 食育で作る元気な腸作り              | 太白障害者福祉センター                     |
| 9  | 10 月 2 日(木)  | 13 : 30～15 : 00 | 認知症を予防しよう                | 宮城野障害者福祉センター                    |
| 10 | 10 月 18 日(土) | 10 : 30～12 : 00 | ボッチャ教室②                  | 太白障害者福祉センター                     |
| 11 | 11 月 1 日(土)  | 10 : 30～12 : 00 | 呼吸について学ぼう                | 太白障害者福祉センター                     |
| 12 | 11 月 27 日(木) | 13 : 30～15 : 00 | 腰痛を予防・改善しよう              | 泉障害者福祉センター                      |
| 13 | 12 月 13 日(土) | 10 : 30～12 : 00 | 肩こりを予防・改善しよう             | 太白障害者福祉センター                     |
| 14 | 12 月 20 日(土) | 10 : 30～12 : 00 | 膝痛を予防・改善しよう              | 太白障害者福祉センター                     |
| 15 | 1 月下旬        | 14 : 00～15 : 30 | 初めてのモルック体験(予定)           | EARTHBLUE 仙台勾当台ビル               |
| 16 | 2 月上旬        | 14 : 00～15 : 30 | ボイストレーニングで喉を健康に(予定)      | EARTHBLUE 仙台勾当台ビル               |

※第 15 回・16 回の案内・募集は令和 7 年 9 月以降を予定

※内容等は随時変更となる場合がございます

## 【問い合わせ先】

社会福祉法人 仙台市障害者福祉協会 担当：菅野

T E L : 2 6 6 - 0 2 9 4 F A X : 2 6 6 - 0 2 9 2 e-mail : hpinfo@shinsyou-sendai.or.jp