

## 令和6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（仮）	場所
1	6月22日（土）	13:30～15:00	簡単セルフケアで肩こりを予防・改善しよう	宮城野障害者福祉センター
2	7月23日（火）	14:30～16:00	ウォーキングについて学ぼう	仙台市福祉プラザ （第2研修室）
3	7月27日（土）	10:30～12:00	簡単セルフケアで膝の痛みを予防・改善しよう	若林障害者福祉センター
4	8月3日（土）	13:30～15:00	脂質異常症を予防しよう	宮城野障害者福祉センター
5	8月6日（火）	14:30～16:00	リハビリテーションの制度について学ぼう	仙台市福祉プラザ （第1研修室）
6	8月16日（金）	13:15～14:45	腰痛とフレイルについて	太白障害者福祉センター
7	9月28日（土）	10:30～12:00	高血圧を予防しよう	若林障害者福祉センター
8	10月12日（土）	13:30～15:00	オーラルフレイルについて	宮城野障害者福祉センター
9	10月17日（木）	10:30～12:00	すわってできるヨガ①	仙台市福祉プラザ （第2研修室）
10	<b>10月19日（土）</b>	<b>10:30～12:00</b>	糖尿病を予防しよう!※	太白障害者福祉センター
11	10月28日（月）	10:30～12:00	すわってできるヨガ②	仙台市福祉プラザ （第1研修室）
12	11月9日（土）	10:30～12:00	ポッチャ①	太白障害者福祉センター
13	12月5日（木）	13:30～15:00	肺活量を測ってみよう!	宮城野障害者福祉センター
14	12月7日（土）	10:30～12:00	ポッチャ②	太白障害者福祉センター
15	1月18日（土）	10:30～12:00	バランスチェックで転倒予防!	太白障害者福祉センター
16	<b>2月8日（土）</b>	<b>10:30～12:00</b>	骨粗しょう症を予防しよう!※	太白障害者福祉センター

教室名・内容は随時変更となる可能性があります。

※日時が変更になっております。お間違えのないようご確認ください。

【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

TEL：266-0294 FAX：266-0292 mail：[shakaisanka@shinsyou-sendai.or.jp](mailto:shakaisanka@shinsyou-sendai.or.jp)