

# 令和8年度健康教室 年間スケジュール予定

障害者健康教室は、健康づくりを通じて、達成感や生きがい、生活の満足感の向上をめざす教室です。体力に不安のある方でも安心してご参加いただける内容で、一人ひとりのペースに合わせて“健康の手ごたえ”を実感していただけます。日々の健康づくりに、ぜひご活用ください。手話通訳・要約筆記の情報保障対応です。

	日にち	時間	教室名	場所
1	6月11日(木)	10:30 ~ 12:00	測ってわかる! 体の健康チェックラリー	太白障害者福祉センター
2	7月2日(木)	10:30 ~ 12:00	ストレッチ&eスポーツ体験会	秋保・里センター
4	7月9日(木)	10:30 ~ 12:00	ストレッチ&eスポーツ体験会	仙台市落合市民センター
3	7月11日(土)	10:30 ~ 12:00	腹式呼吸とスポーツ吹矢体験	若林障害者福祉センター
5	7月24日(金)	10:30 ~ 12:00	ボイストレーニングで喉を健康に	EARTH BLUE 仙台勾当台ビル
6	8月8日(土)	10:30 ~ 12:00	健康づくりと睡眠の関わり ~みんなでゆるりラ体操~	太白障害者福祉センター
7	8月27日(木)	10:30 ~ 12:00	夏のお食事ちよい足し健康術	EARTH BLUE 仙台勾当台ビル
8	9月4日(金)	10:30 ~ 12:00	白熱☆ボッチャ教室	泉障害者福祉センター
9	9月12日(土)	10:30 ~ 12:00	大人の歯磨き教室 ~大人のお口お健康を守るコツ教えます~	太白障害者福祉センター
10	10月3日(土)	13:00 ~ 14:30	お薬と健康週間 ~日頃のお薬に関する不安を解消しよう~	若林障害者福祉センター
11	10月24日(土)	10:30 ~ 12:00	目の健康を保とう ~今日からできるケアと予防~	宮城野障害者福祉センター
12	11月21日(土)	10:30 ~ 12:00	冬に向けて免疫力を高めよう	宮城野障害者福祉センター
13	11月27日(金)	10:30 ~ 12:00	知るだけで変わる! バランス&体組成測定会	泉障害者福祉センター(予定)
14	12月12日(土)	13:30 ~ 15:00	体を鍛えよう!	宮城野障害者福祉センター
15	1月21日(木)	10:30 ~ 12:00	心・技・体☆モルック教室	EARTH BLUE 仙台勾当台ビル
16	2月20日(土)	10:30 ~ 12:00	スポーツスタッキングに挑戦しよう	太白障害者福祉センター

※内容は変更となる場合がございます。※詳細は今後発行されるチラシにてご確認ください。

## 【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 e-mail : hpinfo@shinsyou-sendai.or.jp