

対象

50歳以上の方限定

いきいき・はつらつ 健康教室



身体の機能改善運動・ストレッチ・脳の活性化を促す体操をおこないます!!
また、食事面で気を付けるポイントなど、座学も用意しております!!

このような方におススメ!!

- 最近運動をしていない。 ● 注意力がなくなり・物忘れが多くなった。
- 以前より身体が固くなったような気がする。 ● ストレスを解消したい。

ご家族やお友達で**50歳以上**の方がいらっしゃいましたら、お知らせください!!

5/
水曜 **29** **10時~12時**

- ◆ 場所 / 袋原コミュニティセンター内 和室1,2
- ◆ 担当 / 鶴見 安崇 (つるみ やすたか)
- ◆ 料金 / 600円 (税込)
- ◆ 対象 / 50歳以上の方
- ◆ 定員 / 15名
- ◆ 持ち物 / タオル・飲み物・運動できる服装
※和室の為、室内シューズ不要
- ◆ 申込 / 4月13日(土)11:00~

5月28日(火)20:00まで

※窓口のみの受付となります。※キャンセルは前日まで返金可



担当者 鶴見 安崇
つるみ やすたか

【資格】栄養士、健康運動指導士
介護予防運動指導員
中高保健体育第1種免許

仙台市中田温水プール

TEL : 022-306-5971

仙台市太白区中田町二軒橋14-30