

主催：公財）仙台ひと・まち交流財団  
仙台市北山市民センター  
公財）仙台市スポーツ振興事業団  
本山製作所青葉アリーナ

## 健康講座

# 心もからだも健やかに

### ① 健康体操と脳トレ

日時：9月7日（水）  
10：00～11：30

会場：北山市民センター第3会議室  
講師：国見地域包括支援センター

### ② 健康ウォーキング

日時：9月17日（土）  
10：00～12：00

集合場所：青葉体育館1階ロビー 9：45集合  
講師：仙台市スポーツ振興事業団

この回のみ、参加費  
200円です。

### ③ クリスタルボウル演奏とおはなし

日時：10月5日（水）  
10：00～11：30

会場：北山市民センター和室2・3  
講師：クリスタルボウル奏者&ホリティックセラピスト

不思議な音の力で  
心とからだを  
ととのえます。

※9月17日（土）は、外歩き!!  
動きやすい服装と歩きやすい靴、  
タオル、飲み物、荷物はリュックに  
入れて、あればカメラをお持ちく  
ださい。

### ④ ニュースポーツを楽しもう

日時：10月26日（水）  
10：00～11：30

会場：北山市民センター第3会議室  
講師：仙台市スポーツ振興事業団

### ⑤ いい香りでストレス解消

日時：11月16日（水）  
10：00～11：30

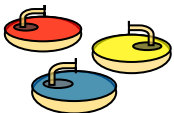
会場：北山市民センター第1会議室  
講師：東北文化学園大学



申込み：8月3日（水）10：30～ 電話・窓口で

持ち物：汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装で

①と④は室内シューズをお持ちください



申し込み・問い合わせは 北山市民センターまで

〒981-0934 仙台市青葉区新坂町 8-4

TEL 272-1020/FAX 272-1036

※新型コロナウイルスの状況により、変更または中止となる場合があります

※参加の際には、ご自宅での検温、マスクの着用、入室前の手指消毒等のご協力をお願いします

※お預かりした個人情報、該当講座以外の目的では使用いたしません