

令和5年度長命ヶ丘市民センター主催講座

## 受講生募集

# みんなでアッパ！健康寿命

「健康寿命」をめざし、元気なうちにできること、今後の備えや健康づくりの実践等について、長命ヶ丘包括支援センターの皆様やリハビリテーション専門学校の先生方にご指導いただきます。

元気に日々の生活を送るために、みんなで楽しく学びましょう。

●日時 ① 6/21 ② 7/12 ③ 8/23

④ 9/20 ⑤ 10/25 ⑥ 11/22 ⑦ 12/13

全7回 各水曜日 10:00~11:30

●内容 健康を保つための正しい姿勢と呼吸法  
知っておきたい今後の備え  
フレイル予防の軽体操  
楽しい革細工体験 等



●対象 50歳以上の方 30名（先着順）

●会場 長命ヶ丘市民センター 会議室またはホール 等

※市民センターの駐車場は限りがありますので、なるべく公共交通機関または徒歩でご来館ください。ご協力をお願いいたします。

●参加費 無料

●持ち物 飲み物、タオル、上靴 ※動きやすい服装でお越しください。

※講座の記録のため写真を撮影し、センターだより等に掲載することがあります。

●申込み 5月30日（火）10:30～ 電話または窓口で



〈お問合せ・申込み〉長命ヶ丘市民センター

〒981-3212 仙台市泉区長命ヶ丘2-14-15

電話：022-377-3504 FAX：022-377-3508