



(公財) 仙台ひと・まち交流財団 令和元年度泉区中央市民センター主催講座

令和元年度
第1期生
受講生募集

第2期生は10月以降募集

心も身体も リフレッシュ

「健康寿命」を意識し、毎日をいきいきと暮らすために、
生涯現役を目指す講座です。
仲間と一緒にレッツトライ!



日時：① 6/19 ② 7/17 ③ 8/21 ④ 9/18

各回 10:00~11:30〔第2期募集は10月以降〕

会場：泉区中央市民センター 第1会議室又は多目的ホール

内容：脳活、ストレッチ体操、食事療法、日舞健康体操等 (予定)

対象者・定員：50歳以上の方 40名(先着)

持ち物：運動できる服装、上靴、汗拭きタオル、水分補給用飲み物

参加費：無料

申込み：5/23(木) 10:30~ 窓口・電話で受け付けします。

TEL 372-8101

※ 詳しくは市民センターへお問い合わせください。



(公財) 仙台ひと・まち交流財団

仙台市泉区中央市民センター

〒981-3117 仙台市泉区市名坂字東裏 53-1

TEL022-372-8101 FAX022-372-2447