

参加費
無料

いきいき 健康づくり

歌・ヨガ・軽体操などを通して、いきいきと
過ごすための健康法を学ぶ3回シリーズの講座です。
3回連続でも、1回からでもお申込みいただけます。
お気軽にご参加ください！

第1回～第3回共通

時間:10:00～11:30

場所:田子市民センター
第1会議室

対象:地域にお住いの成人の方

定員:各回20人(先着順)

申込:6月16日(金)午前10時～
田子市民センターの窓口
または電話で

第1回

楽しく歌って脳トレ

講師:元気配達人タクト

青沼 一美 氏

持ち物:上靴、

水分補給の飲み物



7/7
(金)

第2回

福田町地域包括支援センター連携

椅子に座ってヨガ

講師:Qアップスタジオ宮城野

菱河 直美 氏

持ち物:上靴、汗ふきタオル

水分補給の飲み物



体の状態を知る
チェックテストも
行います。

7/14
(金)

※動きやすい服装でお越しください。

第3回

福田町地域包括支援センター連携

簡単はつらつ エクササイズ

講師:信用堂スポーツ企画

高橋 もゆる 氏

持ち物:上靴、汗ふきタオル

水分補給の飲み物

体力測定も
行います。



7/28
(金)

※動きやすい服装でお越しください。

【お申込み・お問合せ】

仙台市田子市民センター

仙台市宮城野区田子 2-4-25

電話 022(254)2721

FAX 022(254)2722

