

会場は新田コミュニティ・センターです

3B 体操で健康づくり

寒さに負けない

免疫力・筋力アップをめざそう！



令和6年2月9日(金)

10:00~11:30

講師：公益社団法人 日本3B体操協会

公認指導者 島垣 彩 氏

会場：新田コミュニティ・センター 2階 大広間

宮城野区新田2丁目11-30

対象：おおむね60才以上の方 20名(先着)

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装で
ヨガマット(バスタオルでも可)

申込：令和6年1月5日(金) 10:30~

東部市民センターの電話または窓口で

【申込・問合せ】仙台市東部市民センター
仙台市宮城野区平成1丁目-3-27
TEL 022-237-0092