

大人の健康講座

4回連続講座

健康で充実した毎日を送れるよう、自分の体と向き合ってみませんか。

健康管理や運動方法を学び、運動習慣を身につけましょう！

運動初心者の方も大歓迎！！

1

11月17日(金)10:00~11:30

「自分の筋肉貯金(貯筋)とからだの状態を知ろう」

講師:仙台青葉学院短期大学
リハビリテーション学科
助教 鈴木 裕治 氏

2

12月5日(火)10:00~11:30

「楽しく筋肉貯金(貯筋)」
体幹と下肢の筋トレを行います。

講師:仙台青葉学院短期大学
リハビリテーション学科
助教 鈴木 裕治 氏

3

1月12日(金)10:00~11:30

「椅子バランスコーディネーション®」
椅子に座りながら、簡単なストレッチやエクササイズを通じて、全身をバランスよく整え、日常生活の様々な動きを改善、向上させていくプログラムです。

講師:フィットネスインストラクター
金森 千穂 氏

4

1月26日(金)10:00~11:30

「スローエアロビック」
運動初心者や体力の低い方でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。

講師:フィットネスインストラクター
スローエアロビック認定指導員
久保 奈央 氏

※講座の内容については、変更になる場合がありますのでご了承ください。

【対象】 成人 15名(先着)

【会場】 西多賀市民センター 第3会議室・ホール

【参加費】 無料

【持ち物】 汗拭きタオル・水分補給用の飲み物

※動きやすい服装・靴(スニーカー等)でご参加ください。

【申込】 10月14日(土)10:00~

西多賀市民センター 窓口 又は お電話で

【お問合せ・お申込み】

仙台市西多賀市民センター

〒982-0034 仙台市太白区西多賀三丁目6-8

TEL 244-6721

