

貝ヶ森交流サロン④

健康講話とストレッチ

コロナ禍で自粛生活が長引いている中、体力や筋力の低下が気になっていませんか？ 無理なく健康を維持するために、健康に関する講話と自宅で出来る簡単なストレッチを一緒に楽しく学びましょう！

- 日 時：令和2年12月17日（木）14：00～15：30
- 会 場：貝ヶ森市民センター 2階 会議室
- 講 師：スポーツプログラマー 藤森 弘一 氏
- 対 象：どなたでも 15人 [先着順]
- 費 用：無料
- 持ち物：上靴・水分補給用の飲み物
- その他：動きやすい服装でお越しください
- 申 込：11月20日(金)10：00から12月10日(木)17：00



まで、電話・窓口にて受付

*お預かりする個人情報本講座の運営のみに使用いたします。

本講座は新型コロナウイルス感染予防対策を行ったうえで開催いたします。
発熱や倦怠感、咳・咽頭痛等の症状がある方は参加をお控えください。
ご来館の際は、マスクの着用・検温・手指消毒等にご協力をお願いします。

*講座の写真を撮影し、市民センターだよりやホームページなどに掲載させて頂くことがありますのでご了承ください。
*タイトル及び内容は変更する可能性があります。

【申込・問合せ】貝ヶ森市民センター
仙台市青葉区貝ヶ森1-4-6
TEL：022（279）6320