

# かしわぎ健康寿命延伸部

最近 カラダ動かしていますか？ 5回連続講座で  
ご自宅でも続けられる簡単な体操をご紹介します。  
毎回終了後にホッとひと息休憩時間も設けます。  
どうぞお気軽にお申し込みください！



**日時:令和6年7月10日、17日、24日、31日、8月7日**

**各水曜日（5回連続講座）10:00～11:30**

会場:柏木市民センター 会議室

講師:仙台星陵クリニック 健康運動指導士の方々

対象:おおむね65歳以上の地域にお住まいの方 15人(先着)

参加費:無料

持ち物:動きやすい上靴、水分補給の飲料、汗拭きタオル

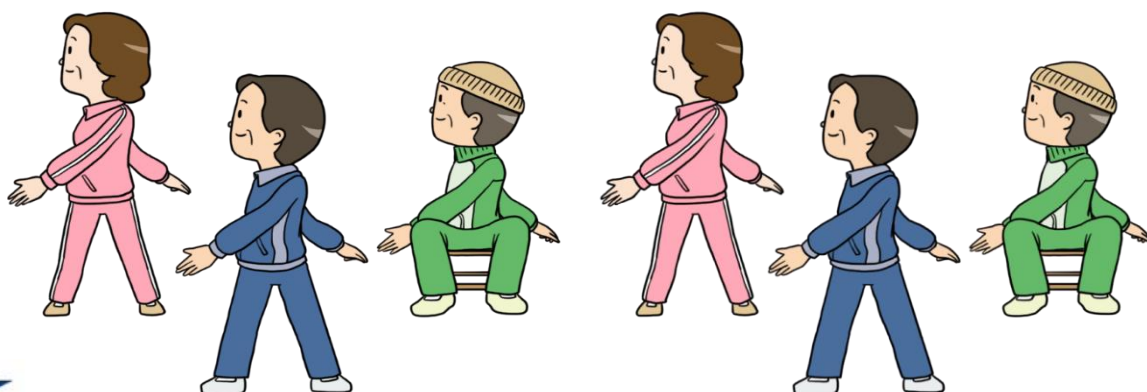
※マスクの着用にご協力ください。体調不良がみられる場合は  
受講をお控えください。

**申込:令和6年6月12日(水) 10時～電話にて**

**柏木市民センター 仙台市青葉区柏木3-3-1**

**電話 022-233-8066**

☆駐車場に限りがございますので、公共交通機関・徒歩等でのご参加にご協力ください。



※新型コロナウイルス感染症等の状況により講座を中止する場合がございます。

※講座の申込時に頂いた個人情報は、講座の運営のみに使用します。また、講座中に撮影した写真を市民センターだよりやホームページに掲載することがあります。ご都合の悪い方はお申し出下さい。