

コロナ禍の今、日常的に体を動かしていますか？

参加者のみなさんと一緒に、楽しく簡単にできる

運動教室です！

健康のために、運動のきっかけづくりとして
参加してみませんか。

●対象：概ね**60歳以上**の方

先着 **20名 3回共通**

●持ち物：タオル・飲み物・運動靴・マスク着用

★動きやすい服装でお越しください。

●会場：片平市民センター 体育館

●お申込・お問合せ先：片平市民センター

電話⇒022-227-5333

仙台市青葉区米ヶ袋 1-1-35

9月3日（金）～ 電話・窓口にて

申込開始



全3回

1回目

10/8

金

10:00～11:30

「レクリエーションと

軽体操で心と体をほぐしましょう！」

講師：健康・生きがいづくりアドバイザー
児玉 悟 氏

2回目

10/22

金

10:00～11:30

「いきいき ENJOY エクササイズ」

講師：(公財) 仙台市スポーツ振興事業団
スポーツ指導員 庄子 千春 氏
スポーツ指導員 佐々木 健太 氏

3回目

11/26

金

10:00～11:30

「自宅で楽しくタップダンス♪

チェアリッシュダンス入門講座」

講師：室谷ダンススクール ダンス講師
室谷 ひろこ 氏

※発熱や咳が出る方、体調がすぐれない方は参加をお控えください。

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況次第で、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、講座の運営とコロナウイルス対策にのみ使用します。

※講座中に撮影した写真を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。

※駐車台数には限りがあります。徒歩または公共交通機関の利用にご協力をお願いいたします。