

心もからだも健やかに

【講座内容と講師ご案内】

9/15 (水) 10:00~11:30

免疫力アップ術を学ぼう！

コロナウイルスに負けない体づくりを目指して、免疫力をアップする方法を学びます。乳酸菌と免疫についてなど、管理栄養士の先生から健康に役立つお話を伺います。

講師：宮城中央ヤクルト販売（株）

営業部 企画・研修チーム 大沼 佐也佳氏

9/29 (水) 10:00~11:30

軽体操と講話で心も体もリフレッシュ

コロナウイルス関連のお話、気軽にできるかんたん体操で、頭も体もリフレッシュしましょう！

講師：国見地域包括支援センター

職員 菅原氏 大西氏

10/6 (水) 10:00~11:30

ニュースポーツに挑戦！

年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめるスポーツです。カローリングやラダーゲッターで気軽に体を動かしましょう。

講師：(公財) 仙台市スポーツ振興事業団

本山製作所青葉アリーナ 戸田氏 斎藤氏

10/20 (水) 10:00~11:30

カラーボトルセラピー（心と色の対話）

色と心と身体はつながっています。カラーボトルから選んだ色が、体と心の状態のヒントになります。カラーの不思議なパワーで心や身体の健康に役立てましょう。

講師：パーソナルカラーアナリスト カラーコーディネーター

和み彩香セラピスト 橘内 映衣子氏

申込：8月7日（土）10時～ 窓口/お電話で

持ち物：飲み物、筆記用具、シューズ・タオル

※ コロナウイルス感染拡大状況により中止・延期の場合もございますので、ご了承ください。

【申込・お問合せ】

仙台市北山市民センター

TEL:022-272-1020