

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

緊急事態宣言発令により
9月中の講座は中止と
なりました。

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。カラ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