



公益財団法人

仙台ひと・まち交流財団

令和5年度

落合市民センター主催講座

5回連続講座



めざせ健康！ 元気あっぴチャレンジ

コロナ禍のため、運動不足になっていませんか。ダンスやヨガ、ニュースポーツなど、いろいろな運動を体験して元気アップ！心も身体もリフレッシュしましょう。

講座日程・内容



- 1 8月 8日(火)【講話】睡眠の大切さを知ろう
- 2 9月 12日(火)【ダンス】楽しいダンスで健康に！
- 3 10月 3日(火)【ヨガ】ヨガで心も体ものびやかに
- 4 11月 14日(火)【ニュースポーツ】ニュースポーツに挑戦！
- 5 12月 12日(火)【ウォーキング】正しい靴の選び方とウォーキング

※ 各回 午前 10:00～午前 11:30 です。

★会 場： 仙台市落合市民センター

★対 象： 地域住民 30人【先着順(定員になり次第締め切ります)】

★費 用： 受講料無料

★申 込： 令和5年7月14日(金)10:30～ 電話または窓口へ

★持ち物： 動きやすい服装、飲み物、上靴(運動用)、タオル (8/8は講話です)

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止する場合があります。ご了承下さい。



【問合せ先】

TEL 022-392-7301

仙台市青葉区落合 2-15-15

仙台市落合市民センター

※ 受講申込時にお預かりした個人情報は講座運営以外の目的には使用しません。