

市民センターで交流

ラジオ体操 と ウォーキング講座

①11月 8日

②11月 15日

各土曜日（2回連続）
10：00～11：30



正しい方法を知って、より効果的なラジオ体操とウォーキングをできるようになりますか？

参加者に合わせてウォーキングを行いますので、無理なくご参加いただけます♪

場 所：旭ヶ丘市民センター4階 大ホール

台原森林公園（雨天時は旭ヶ丘市民センター4階大ホール）

対 象：成人 15名（先着）

持ち物：運動ができる服装・靴・汗拭きタオル・飲み物、
必要な方は帽子等

両手が空くリュックやウエストポーチ等でご参加ください

費 用：保険代 48円 ※10/24まで窓口にてお支払いください。

10/14（火）、10/20（月）は休館日です。

申 込：10月7日（火）10：30～

電話（271-4729）または窓口にて

【お問合せ】

旭ヶ丘市民センター（☎：022-271-4729）

〒981-0904 仙台市青葉区旭ヶ丘 3-25-15

主催



公益財団法人

仙台ひと・まち交流財団

仙台市旭ヶ丘市民センター