

なかだWaiWaiサロン

～人生100年時代！体を「ととのえる」健康体操～

2回連続
講座です



梅雨時期の屋内でも、晴れた日の公園でも、椅子ひとつあれば簡単にできる運動を、2回に分けて行っていきます。
人生100年時代！適度な運動を取り入れて健康な体を維持していきましょう！

◆日 時：第1回 令和7年6月11日（水）10時～11時30分

第2回 令和7年6月18日（水）10時～11時30分

◆対 象：どなたでも 20人（先着） ◆費 用：無 料

◆会 場：中田市民センター 2階 和室

◆持ち物：フェイスタオル（体操時に使用）、飲み物（水分補給用）



◆講 師：健康運動指導士 佐々木郁子さん

◆申 込：5/14（水）11時～ 窓口または電話でお申込みください

お問合せ・お申込み：

仙台市中田市民センター

〒981-1104 仙台市太白区中田4-1-5 ☎022-241-1459

※お預かりした個人情報は、（公財）仙台ひと・まち交流財団の個人情報の取扱いについて（プライバシーポリシー）に基づき適切に管理し、本講座の維持・運営のみに使用します。

※講座内で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場合があります。都合の悪い方は事前にお申し出ください。

※体調が優れない方は参加をお控えください。