

# かしわぎ健康寿命延伸部

過ごしやすい季節になりました。ちょっと体を動かして気分を替えてみませんか♪ ご自宅でも続けられる簡単な体操をご紹介します。毎回終了後に、ホッとひと息休憩時間もあります。

日時:令和7年5月28日、6月11日、6月25日、7月9日

各水曜日(4回連続講座) 10:00~11:30

場所:柏木市民センター 会議室

講師:仙台星陵クリニック 健康運動指導士

対象:おおむね65歳以上の地域にお住まいの方 12人(先着)

参加費:無料

持ち物:動きやすい上靴(スリッパ不可)、水分補給用の飲料、汗拭きタオル

申込:5月8日(木)10時~窓口または電話にて受付

お申込み・お問い合わせ

仙台市柏木市民センター TEL 022-233-8066

〒981-933 仙台市青葉区柏木 3-3-1



申し込みいただいた個人情報は、講座の運営のみに使用します。

講座中に撮影した写真を市民センターだよりやホームページに掲載することがあります。

ご都合の悪い方はお申し出下さい。