

～明日の元気のために～

さあ始めよう、健康づくり①

薬の話 & 軽体操

「薬の正しい飲み方」のお話のあと、みんなで楽しく体操をします。申込不要。気軽に参加してみませんか？

5/22(木) 10:00～11:30

講師

講話: JCHO 仙台病院 薬剤部 部長

茂野 健司 氏

実技: 仙台星陵クリニック 栄養士・運動指導士

岡村 圭恵 氏

会場: 根白石市民センター多目的ホール

対象: 概ね 65 歳以上の方

持ち物: 上靴、外靴入れ、汗ふきタオル

申込: 不要、当日直接会場へお越しください

費用: 無料

※動きやすい服装でお越しください

問合せ先



公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団 仙台市根白石市民センター

〒981-3221 仙台市泉区根白石字杉下前 24

TEL379-2108

FAX376-5769