



# みんなの元気講座・秋編（全3回）

心と身体をもっと元気に！みんなでわいわい楽しく運動しましょう

	開催日時・会場	内容	講師
第1回	11月5日（水） 10:00～11:30 太白区中央市民センター 3階 体育館	「モルック」を体験 してみよう <small>※モルック フィンランド生まれのニュースポーツです。木の棒を投げてピンを倒し、チームで得点を競います。ルールは簡単で、誰でも気軽に楽しめます。</small>	太白区中央市民センター の社会教育主事 の先生
第2回	11月12日（水） 10:00～11:30 太白区中央市民センター 3階 体育館	自宅でできる簡単な 筋トレとストレッチ	仙台市ラジオ体操連盟 会長 安達博子さん
第3回	11月18日（火） 10:00～11:30 太白区中央市民センター 3階 体育館	みんなで格闘技 エクササイズ <small>楽しく動いて体幹を鍛えます</small>	元気フィールド仙台 スポーツ指導員

●対象・定員：成人・先着40人 ※原則として3回とも参加できる方

●持ち物：運動靴（スリッパ不可）・水分補給用の飲み物・フェイスタオル

動きやすい服装（体温調整できるように脱ぎ着しやすいもの・スカート不可）

●申込受付：10月8日（水）10時から電話・窓口で。定員に達し次第締め切ります

●受講料：無料

【お問い合わせ・お申込み（9時から17時 ただし、月曜日、祝日の翌日は休館）】

太白区中央市民センター 仙台市太白区長町5-3-2

電話：022-304-2741

ご提供いただいた情報は本講座の開催目的以外には使用いたしません。

講座開催時に写真撮影し、ホームページやセンターだよりに掲載する場合があります。ご都合の悪い方は職員へお知らせください。

## 申込書（切り取ってご提出ください）

氏名	年令	住所 (例：長町5丁目 番・号不要)	連絡先