

令和7年度

いきいき 健康づくり

【4回連続開催】

共催：福田町地域包括支援センター

1970年代～の聴き慣れた懐かしの

J-POPソングに合わせてリズムカルに体を動かします！

一緒に免疫力UP！寿命UP！目指しましょう♪

【第1回】

日時：10月17日(金)

10:00～11:30

◆身体測定①

【第2回】

日時：10月24日(金)

10:00～11:30

【第3回】

日時：11月14日(金)

10:00～11:30

【第4回】

日時：11月28日(金)

10:00～11:30

◆身体測定②

概要

場 所：田子市民センター 第1会議室

講 師：J-POP DANCE SENDAI Natsumi氏

対象・定員：地域の方20名（先着順）

参加費：無料

受付：令和7年10月3日10:00～

田子市民センター電話または窓口にて

持ち物

- ・上靴
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・動きやすい服装でお越しください。

◆駐車場には限りがございます。(最大20台)

公共交通機関や徒歩による来館にご協力をお願いします。

◆お申込みいただいた個人情報は講座運営の目的以外には使用いたしません。

【お問い合わせ】 仙台市田子市民センター 〒983-0021 仙台市宮城野区田子 2-4-25
TEL 022-254-2721 FAX 022-254-2722