

体力測定で自分の状態を知り、
運動と食事で身体を整えましょう！

大人の健康講座 (4回連続講座)

整えよう！自分の身体



第1回 楽しく体力測定

【日時】11月18日(火)

10:00～11:30

【会場】2階ホール

【講師】仙台青葉学院短期大学
リハビリテーション学科
助教 鈴木 裕治 氏

第2回 楽しく筋トレ

1回目の結果を見て指導を受けます

【日時】12月16日(火)

10:00～11:30

【会場】2階ホール

【講師】仙台青葉学院短期大学
リハビリテーション学科
助教 鈴木 裕治 氏



第3回 スロー エアロビック

姿勢の確認・

音楽に合わせて有酸素運動

【日時】1月9日(金)

10:00～11:30

【会場】第3会議室

【講師】宮城県エアロビック連盟
理事長 引地 博美 氏



第4回 冬の温活 優しい薬膳

食事から体調を整えます

【日時】1月23日(金)

10:00～11:30

【会場】第1・2会議室

【講師】スタジオソラ主宰
おがた なおこ 氏



- 対象： 成人
- 定員： 20名(先着順)
- 持ち物： 動きやすい服装、運動靴(室内用)、飲料水、タオル
- お申込み： 10月10日(金) 10:00 から窓口または電話で
- お問合せ・申込： 西多賀市民センター

仙台市太白区西多賀 3-6-8
電話 022-244-6721