

はつらつ 健康ライフ

12月の「はつらつ健康ライフ」は軽運動です！
寒くて家にこもりがちになる冬…
ゆるーく、楽しく身体を動かして
運動不足・ストレス解消をしましょう♪

【第1回】

「安心安全！床バレエでエクササイズ！」

床バレエとは床の上で座るまたは寝転がって行う、安心安全なエクササイズです。
姿勢改善やウエストの引き締め等、嬉しい効果がたくさん！身体の負担が少ないのでシニア世代のみなさんにもオススメです。

日時:12月5日(金)
10:00~11:30

場 所:東部市民センター 2階 大広間
定 員:どなたでも・20名
持 物:ヨガマットまたはバスタオルなど
水分補給用の飲み物
※動きやすい服装でお越しください。



【第2回】

「笑って動いて、脳トレタイム♪」

脳トレも兼ねた軽運動を行います♪
脳トレと軽運動は、今の生活の質を上げる手段として全世代に必要な習慣です。
脳刺激や運動を取り入れることで、将来の健康だけではなく、現在のパフォーマンスも向上します。

日程:12月11日(木)
10:00~11:30

場 所:東部市民センター 2階 大広間
定 員:どなたでも・20名
持 物:水分補給用の飲み物
※動きやすい服装でお越しください。



【申込】11月12日(水)10:00~東部市民センターへ電話または窓口

※申込時に、参加する回をお伝えください。

- ・【第1回】【第2回】いずれか1つの回のみ参加
- ・両方の講座に参加 いずれも可能です。

先着順によりご希望に添えない場合もございます。予めご了承ください。

問合先:仙台市東部市民センター
住 所 :仙台市宮城野区平成1-3-27
TEL :022-237-0092



※記録の為写真撮影をします。センターだよりやHPに掲載する場合がございます。

※お預かりした個人情報は、本講座の運営のみに使用します。