

からだをほぐして整える

ピラティス体験 と薬膳のお話

参加
無料

日時	令和8年 1月30日（金） 18：00～19：30
場所	宮城野区中央市民センター3階 和室1
講師	ピラティススタジオ エミール代表・漢方スタイリスト 木村 絵美子氏
対象	成人 10名 [先着順]
持ち物	動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物
申込み	1月6日（火）10：00～ 窓口・電話、又は右の二次元コードにて申込



ピラティスは、ゆっくりと色々な姿勢を使って
体幹を鍛えるトレーニングです。

運動初心者でも体験できます。

ピラティス体験の後は、薬膳茶を飲みながら
からだを整える“薬膳”のお話を聞きます。



*お申込みの際にいただいた個人情報は、この講座の運営のみに使用いたします。
*講座風景をホームページや市民センターだよりに掲載する場合があります。ご了承ください。

主催・問い合わせ



公益財団法人
仙台ひと・まち交流財団

宮城野区中央市民センター TEL791-7015

〒983-0842 仙台市宮城野区五輪2-12-70