

貝ヶ森地区社会福祉協議会・貝ヶ森市民センター共催事業

令和7年度 貝ヶ森交流サロン⑤

寒さに負けない！ 健康のお話とストレッチ

スポーツプログラマーの藤森弘一氏をお招きして、ストレッチや座ってできる運動、健康に関するお話をしていただきます。
お家で実践できる運動を学び、冬の間も元気に過ごしましょう。

日時 1月15日(木) 10:00～11:30

場所 : 貝ヶ森市民センター1階 ホール

対象 : 地域の方どなたでも 先着30名

費用 : 無料

持ち物 : 上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

講師

ふじもり こういち
スポーツプログラマー 藤森 弘一 氏

申込

12月23日(火) 10:00
～1月12日(月) 16:00まで
※市民センター休館日(12/28～1/5)を除く

お問い合わせ／



貝ヶ森市民センター

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森1丁目4-6 TEL:022-279-6320

※お預かりする個人情報は本講座の運営のみに使用します。

※講座中に記録写真を撮影し、市民センターだよりやHPに掲載させて頂くことがあります。

※体調のすぐれない方は参加を見合わせてください。

～このチラシはリサイクルできます～

