

貝ケ森地区社会福祉協議会・貝ケ森市民センター共催事業

令和7年度 貝ケ森交流サロン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させていただきます。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： 貝ケ森市民センター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／



公益財団法人
仙台ひと・まち交流財団

貝ケ森市民センター

〒981-0942 仙台市青葉区貝ケ森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させてください。

～このチラシはリサイクルできます～