

東口

「いつまでも元気で
自分らしく生きるために」

ますます元気教室

ストレッチ・筋トレ・リズム体操

ケガをしにくい、しなやかな体を作ろう！

日時：令和7年6月18日(水)

10:00~11:30

講師：「信用堂スポーツ企画」 代表 高橋もゆる氏

会場：榴ケ岡市民センター体育館

対象：60歳以上の方 40名(先着順)

服装：運動できる服装

持ち物：タオル、上履き、飲み物

申込み：6月4日(水)10:00~



榴ケ岡市民センターへ電話または窓口まで

お問い合わせ

●仙台市榴ケ岡市民センター

電話：299-5666

●榴岡地域包括支援センター

電話：297-5906

東口 ますます元気教室

歌うことで、口周りの
筋肉を鍛え嚥下機能の
維持にも役立ちます。

歌を歌って
元気もいもい！

日時：令和7年 7月16日(水)

10:00~11:30

★講師：平川 敬子さん

★会場：榴ヶ岡市民センター

★対象：60歳以上どなたでも

★定員：25人位(先着順)

★持ち物：飲み物



お問い合わせ

- 仙台市榴ヶ岡市民センター
電話：299-5666
- 榴ヶ岡地域包括支援センター
電話：297-5906

【申込み】

7月2日(水) 10:00~

榴ヶ岡市民センターへ

電話または直接窓口に

東口 ますます元気教室 尺八のコンサート

いろいろな
ジャンルの曲を
聴いて体も心も
リフレッシュ！



令和7年 9月17日(水)

10:00～11:30

演奏:大友 憧山さん

★会場:榴ヶ岡市民センター

★対象:60歳以上

★定員:25人位(先着順)



お問い合わせ

- 仙台市榴ヶ岡市民センター
電話:299-5666
- 榴岡地域包括支援センター
電話:297-5906

【申込み】

9月3日(水)10:00～

榴ヶ岡市民センターへ

電話または直接窓口に

東口 ますます元気教室

顔の筋肉もケアしましょう。
表情筋のストレッチ

素敵な笑顔を作いましょう



令和7年 **11月19日(水)**

10:00~11:30

講師:表情筋インストラクター

渡辺 たかえ さん

★会場:榴ヶ岡市民センター

★対象:60歳以上

★定員:20人位(先着順)

★費用:無料

★持ち物:鏡(手鏡または
机に置く鏡)



お問い合わせ

●仙台市榴ヶ岡市民センター

電話:299-5666

●榴岡地域包括支援センター

電話:297-5906

【申込み】

11月5日(水)10:00~

榴ヶ岡市民センターへ

電話または直接窓口に

東口ますます元気教室



毎日続ける貯筋体操で、

冬もますます元気に過ごしましょう！

足腰をしっかり鍛えて、転ばない体づくりをしましょう！

12月17日(水) 10:00~11:30

場所：生涯学習支援センター 6階 体育館

講師：みちのくエンターテインメント(有)

代表 新崎 人生 氏

対象：おおむね60歳以上の方

定員：40人程度(先着順)

持ち物：動きやすい服装

上履き、飲み物



申込み：12/3(水)10:00開始

榴ヶ岡市民センターへ

電話 (022-299-5666)

または窓口へ【先着順】



※アクティブシニア・
ボランティアポイント
の対象です

問い合わせ：

●仙台市榴ヶ岡市民センター
電話：299-5666

●榴岡地域包括支援センター
電話：297-5906