



みんなの元気講座

初夏編（全2回）

無理なく、楽しく、運動習慣

運動しなければと思いつつ時間がなくて身体を動かす機会がない方のために日常生活で取り入れられる運動と生き生きと過ごすためのアドバイスなどを1級ラジオ体操指導士で健康管理士の安達先生に教えていただきます。

講師

宮城県ラジオ体操連盟会長
仙台市ラジオ体操連盟会長
安達 博子さん

1 5月30日（土曜日）

お話と運動「①運動の効用について
～簡単な筋トレとストレッチ～」

2 6月6日（土曜日）

お話と運動「②姿勢を意識して歩いてみよう
～ウォーキングの効用について～」

2回とも、ラジオ体操
第一・第二を行います！

- 時間：いずれも 10:00～11:30
- 会場：太白区中央市民センター 3階 体育館
- 対象：成人 30人（先着順）※原則として2回とも参加できる方
- 準備物：土足禁止のため上靴（スリッパ・靴下不可）・水分補給用の飲み物・汗拭きタオル
動きやすい服装（体温調整できるように脱ぎ着しやすいもの・スカート不可）
- 申込：5月9日（土）10時から電話・窓口で。 **※定員に達し次第締め切ります**
- 受講料：無料

協力 仙台市南部拠点地域おこし協力隊



【お問い合わせ・お申込み（9時から17時 ただし、月曜日、祝日の翌日は休館）】

太白区中央市民センター 仙台市太白区長町5-3-2

電話：**022-304-2741**

ご提供いただいた情報は本講座の開催目的以外には使用いたしません。
講座開催時に写真撮影し、ホームページやセンターだよりに掲載する場合があります。ご都合の悪い方は職員へお知らせください。

申込書（切り取ってご提出ください）

氏名	年齢	住所 (例：長町5丁目 番・号不要)	連絡先