

かしわぎ健康寿命延伸部

運動不足、気になっていませんか？ ちょっと体を動かしてすっきり
しましょう！ご自宅でも続けられる簡単な体操をご紹介します。
毎回終了後に、ホッとひと息休憩時間もあります。

日時:令和8年5月20日、27日、6月10日、17日 各水曜日

14:00~15:30

場所:柏木市民センター 会議室

講師:健康運動指導士 佐々木 郁子氏

対象:おおむね65歳以上の地域にお住まいの方 12人(先着)

持ち物:動きやすい上靴(スリッパ不可)、水分補給用の飲料、長方形のタオル

参加費:無料

申込:4月24日(金)10時~窓口または電話にて受付

お申込み・お問い合わせ

仙台市柏木市民センター TEL 022-233-8066

〒981-933 仙台市青葉区柏木 3-3-1



申し込みいただいた個人情報は、講座の運営のみに使用します。

講座中に撮影した写真を市民センターだよりやホームページに掲載することがあります。

ご都合の悪い方はお申し出下さい。