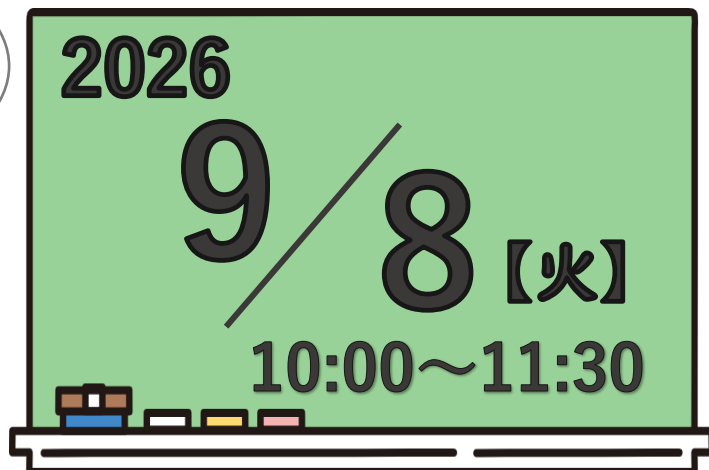


Let's スマイル

筋肉・栄養チェックと 楽しく続ける健康体操

体成分分析装置「InBody」で
筋肉量や骨密度、水分量等を測定し、
自分の体の状態を知りましょう。
日常で無理なく取り組むことができる
様々な運動について学びます。



🌸 講座終了後、茶話会を実施します。
講座を振り返りながら、楽しくお話ししましょう。

場 所: 東中田市民センター 2階会議室

対 象: 成人 16人【先着】

費 用: 無料

講 師: LET's倶楽部名取のみなさん

持ち物: 飲み物、汗拭きタオル

服 装: 動きやすい服装、運動靴、着脱しやすい靴下(素足で測定するため)でお越しください。

申込み: 8月7日(金)10:00～8月28日(金)17:00まで
電話または窓口へ

問合せ

東中田市民センター 住 所: 仙台市太白区四郎丸字吹上51
電話番号: 022-242-1185

※講座の様子を撮影し、ホームページや市民センターだより等に掲載する場合がございます。
※お申込みの際にお預かりした個人情報は、講座の連絡のみに使わせていただきます。