

東口ますます元気教室

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！

いつまでも元気で、
生き生きと過ごすために
レッツダンス♪



日時：令和8年5月20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：榴ヶ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：5月6日(水)10:00~

榴ヶ岡市民センターへ電話(☎ 299-5666)

または窓口まで



アクティブシニア・
ボランティアポイント
の対象です



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

お申し込み時にお預かりした個人情報は講座運営以外の目的には使用いたしません。