

参加費無料

がんばる私の リフレッシュタイム 今日は介護をお休みします (全2回)



★(公財)仙台市健康福祉事業団 共催

毎日の食事、何をどのくらい 食べたらいいの？

【日時】 7月29日(水)
10:00~11:30

【会場】 青葉区中央市民センター
2階 第1会議室

【講師】 (公社)宮城県栄養士会
管理栄養士 遠藤 敦子 氏

健康に過ごすために必要な栄養の摂り方の
目安を学びます。

持ち物 筆記用具



★仙台赤門短期大学 共催

しなやか！身体ほぐし

【日時】 8月26日(水)
10:00~11:30

【会場】 青葉区中央市民センター
3階 ホール

【講師】 仙台赤門短期大学
地域貢献委員会の皆様

ハンドマッサージやストレッチをします。

持ち物 動きやすい服装、上履き、飲み物、
タオル、(可能な方は)ヨガマットまたは
バスタオルをご持参ください。



地域の方の「介護に関わる方とゆったり交流できる場がほしい」というご意見をもとに、
ご自宅でちょこっと実践できる、暮らしに役立つ学習と交流会を企画しました。

今回は、シニア世代に向けた栄養に関する講話と軽体操です。交流会では、
五橋地域包括支援センターの職員さんからもお話を聞くことができます。

お気軽にご参加ください♪



- 対象 現在介護をしている方 または 介護に関心のある方
- 定員 15名程度(先着順)
- お申込み 7月7日(火)10:30~ 窓口または電話(022-223-2516)で受付
- お問い合わせ 青葉区中央市民センター 〒980-0811 仙台市青葉区一番町 2-1-4
TEL:223-2516 / FAX:261-3251

※当館に駐車場はございません。ご来館の際は、徒歩または公共交通機関などをご利用ください。

※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場合があります。

※いただいた個人情報、講座の運営のみに使用します。

※この用紙はリサイクルできます

(公財)仙台ひと・まち交流財団 令和8年度 仙台市青葉区中央市民センター主催事業

