



先着順

歌って 踊って たのしく運動！

～カラオケ機を使って脳トレも！



カラオケ機器を使って
脳トレ・ストレッチ・ダンス等で楽しく運動します。

講師：百合ヶ丘デイサービスセンター
機能訓練指導員 五十嵐 梢 氏

日 時：9月2日（水）10:00～11:30

場 所：多目的室 定 員：16人

持ち物：動きやすい服装、水分補給用飲み物

申込み：8/4（火）10:30 から電話・窓口で受付

【お申込・お問合せは】

黒松市民センター

022-234-5346

*9:00～17:00 休館日は月曜と祝日の翌日

仙台市泉区黒松1-33-40

八乙女地域包括支援センター

022-301-9811

*8:30～17:30 休館日は土日祝

仙台市泉区黒松2-19-7