



みんなの元気講座 秋編（全3回）

無理なく楽しく体を動かしてリフレッシュ

楽しみながら体を動かして心身ともにリフレッシュしましょう。初心者の方向けです。

1

11月11日（水曜日）

「みんなで楽しくダンス♪ 筋トレ ストレッチ」

講師 仙台市健康増進センター 近田 郁美 氏



2

11月18日（水曜日）

「はじめての太極拳」

講師 松山 恵美 氏



3

11月25日（水曜日）

「はじめてのヨガ～フルートの音色とともに～」

講師 （ヨガ）林 綾 氏（フルート）小畑 実織 氏



時 間 いずれも 10:00～11:30

会 場 太白区中央市民センター 3階 体育館

対 象 原則として地域にお住まいの 20 歳以上 30人（先着順）※原則として3回とも参加できる方

受講料 無 料

準備物 土足禁止のため上靴（スリッパ・靴下不可）・水分補給用の飲み物・汗拭きタオル

動きやすい服装（体温調整できるように脱ぎ着しやすいもの・スカート不可）

申 込 10月7日（水）10時から電話・窓口で。 ※定員に達し次第締め切ります

【お問い合わせ】（9時から17時まで ただし、月曜日、祝日の翌日は休館です）

太白区中央市民センター（仙台市太白区長町5-3-2）

電話：022-304-2741

本講座は、仙台市「アクティブシニア・ボランティアポイント制度」の対象です。

ご提供いただいた情報は本講座の開催目的以外には使用いたしません。

申 込 書（切り取ってご提出ください）

氏 名	年 齢	住 所 (例：長町5丁目 番・号不要)	連 絡 先