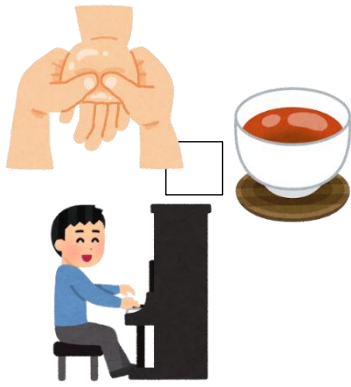




はつらつ 健康ライフ



体操・音楽・薬膳茶・セルフケア等、健康に関することを楽しく学び、
身体を動かしましょう！

令和8年10月30日（金）【第1回】

「笑って元気に！
やさしい健康体操とピアノの時間」

笑って、歌って心も身体も
リフレッシュ！無理なく楽しめる
やさしい健康体操です。

令和8年11月6日（金）【第2回】

「からだを整える！
薬膳茶とセルフケアマッサージ」

薬膳茶の効用についての講話と
簡単なセルフケアマッサージを
行います。

※薬膳茶の試飲がございます。

時 間	10:00～11:30
会 場	東部市民センター 大広間
定 員	おおむね60歳以上の方・20名(先着順)
持 物	水分補給用の飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

**第1回・第2回
共通**

【申込】10月9日(金)10:00～東部市民センターへ電話または窓口

※申込時に、参加する回をお伝えください。

①【第1回】【第2回】いずれか1つの回のみ参加

②両方の講座に参加 ①②どちらも可能です。

先着順によりご希望に添えない場合もございます。予めご了承ください。

【講座の問合せ・申込み】

問合先：仙台市東部市民センター

住 所：仙台市宮城野区平成1-3-27

TEL：022-237-0092



※記録の為に写真撮影をします。センターだよりや
HPに掲載する場合がございます。

※お預かりした個人情報は、本講座の運営のみに
使用します。

※諸般の事情により開催内容等が変更となる
場合があります。

包括支援センターから

おらせ

アクティブシニアボランティアポイント制度の対象
イベント！「いぐすпей」に事前に会員登録してい
る方は100ポイント獲得できます！

【いぐすпейに関する問合せ】 問合先：いぐすпейコールセンター
TEL：050-5526-2669

