



令和8年12月4日（金）

「脳トレと呼吸法、ズンバゴールドで健康づくり♪」



前半は脳トレや呼吸法で心と頭を整え、
後半は楽しく身体を動かしましょう！

ZUMBA®GOLD(ズンバゴールド)とは？

中高齢者の方、ダンス初心者、特別な配慮の必要な方(シニア、障がい者、車いすを使用されている方、ケガのリハビリをしている方)などを対象としたプログラムです。急な方向転換が無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かり易くできています。

時 間:10:00～11:30

会 場:東部市民センター 体育館

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・汗拭きタオル・運動靴

※動きやすい服装でお越しください。

申 込:11月11日(水)10:00～

東部市民センターへ電話または窓口



【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！「いぐすペイ」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！

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

