公益財団法人
仙台ひと・まち交流財団

令和８年度若林市民センター主催事業
「若林ちょいスポ」④

若林ちょいスポ

お一人でも！

ご友人とも！

ご家族でも！

第４回 格闘技エクササイズ編

音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら、自宅で
できるエクササイズを学びましょう。

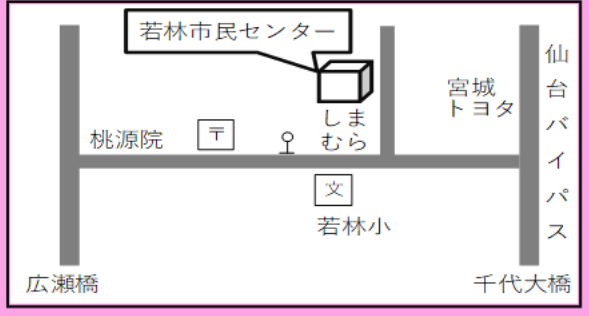
楽しくエクササイズ

11月14日(土)
10:00～11:00
＊当日受付 9:45～＊

＜講 師＞ 元気フィールド　インストラクター
＜場 所＞ 若林市民センター　１階　ホール
＜持ち物＞ 動きやすい服装・上靴・軍手・水分補給できるもの
＜対 象＞ どなたでも 20名（先着順）
＜申 込＞ 10月24日（土）10:00～　窓口または電話にて

お問合せ申込先

若林市民センター
住所　仙台市若林区若林 3-15-20
TEL　022-282-4541



＊講座中に撮影した写真を市民センターだより・HP に掲載する場合がございます。
＊いただいた個人情報は本講座のみに使用します。