主催（公財）仙台ひと・まち交流財団 旭ケ丘市民センター

イスでできる

エクササイズ講座

寒い冬、室内で椅子に座ったままできる簡単なエクササイズをやってみませんか？





①1 月 9 日（土）

10：00～11：30

②1 月 16 日（土）

10：00～11：30

※2 回連続講です

会　場：旭ケ丘市民センター2 階　展示ホール 1

【対　象】成人 15 名（先着）

参加費 無料

【持ち物】水分補給の飲み物、汗拭きタオル

動きやすい服装、運動ができる靴でご参加ください

※スカート不可、長靴やブーツで来館する場合は履き替え用の運動靴をお持ちください。

【申　込】12 月 12 日（土）10：30～

電話、窓口にて受付

※お預かりした個人情報は該当講座運営以外で使用しません。

※講座中の様子を撮影し、ホームページやセンターだよりに掲載することがあります。
ご都合の悪い方はお申し出ください。

【お問合せ】

旭ケ丘市民センター　TEL022-271-4729

〒981-0904　青葉区旭ケ丘３丁目 25-15