

めざせ健康！ 元気あっぷチャレンジ

食生活のお話やウォーキング、体操など、健康に役立つ情報が盛りだくさんです。
みんなで生き生きとした生活を送りましょう！

全5回
連続講座

各回10:00～11:30

6/18 (火)

雪印メグミルク ヨーグルトセミナー

講師：
雪印メグミルク
株式会社



7/9 (火)

3B体操で楽しく 体を動かしましょう

講師：
公益社団法人日本3B体操協会
公認指導者
八島 広子 氏



9/10 (火)

シニア世代にも 安心安全なエクササイズ 床バレエ

講師：
床バレエインストラクター
上野 協子 氏



11/12 (火)

明るく楽しく フィットネス！

正しい姿勢とウォーキング
講師：
フィットネスインストラクター
川田 愛美 氏



12/10 (火)

ダーツを楽しもう！

講師：広瀬川倶楽部
坂上 満 氏



●対象●

健康に関心のある
地域にお住まいの方

●募集人数●

30名
定員になり次第締め切り

【お申し込み】

5月21日(火)10:30～

市民センター窓口または電話にて受付



【お申し込み・お問い合わせ】

仙台市落合市民センター

仙台市青葉区落合2-15-15

※皆さまから頂いた個人情報は、
講座運営以外には使用いたしません。

TEL:022-392-7301