

大人の

4回連続講座

健康講座

運動不足になっていませんか。自分の状態を知り、
いろいろな運動にチャレンジして、健康で充実した毎日を送りましょう！



第1回 11月22日(金)10:00～11:30

「楽しく！体力測定」

講師：仙台青葉学院短期大学 リハビリテーション学科 助教 鈴木 裕治 氏



第2回 12月20日(金)10:00～11:30

「楽しく！筋肉貯金(貯筋)」

講師：仙台青葉学院短期大学 リハビリテーション学科 助教 鈴木 裕治 氏



第3回 1月10日(金)10:00～11:30

「楽しく！ラジオ体操」

講師：仙台ラジオ体操連盟 会長 安達 博子 氏



第4回 1月24日(金)10:00～11:30

「楽しく！格闘技エクササイズ」

講師：元気フィールド仙台 指導員

- 【 対 象 】 成人 15名(先着)
- 【 参加費 】 無 料
- 【 持ち物 】 汗拭きタオル・水分補給用の飲み物
※動きやすい服装・靴でご参加ください。
- 【 お申込 】 11月1日(金)10:00～
西多賀市民センター 窓口 又は お電話で



〒982-0034 仙台市太白区西多賀三丁目6-8 TEL 244-6721

※講座の様子を撮影し、写真・動画をホームページ等に掲載する場合があります。※いただいた個人情報は、本講座以外の目的には使用いたしません。