令和元年度　長命ヶ丘市民センター主催事業

みんなでアップ！

健康寿命

仙台リハビリテーション専門学校の先生方に、体操や脳トレによる健康づくりについて教えていただきます。
元気で日々の生活を送るために、みんなで楽しく学んでみませんか？

◆対　象　　５０歳以上の方　３０名〔先着順〕
◆会　場　　仙台リハビリテーション専門学校
（直接会場へお越しください。駐車場はございませんので、ご了承ください。）
◆費　用　　無料
◆持ち物　　飲み物、タオル、上履き　※動きやすい服装でお越しください。
◆申込み　　７月３１日（水）１０：００～　「電話」または「窓口」で

◎スケジュール（５回連続）

	日時	内容	講師
1	８月２３日（金） １０：００～１１：３０	体を動かして 認知症を予防しよう！	作業療法学科学科長 櫻井　直人　氏
2	８月３０日（金） １０：００～１１：３０	健康になる！肩こり予防体操	理学療法学科教員 佐藤　大樹　氏
3	９月６日（金） １０：００～１１：３０	楽しく手先の運動～革細工～	作業療法学科教員 金澤　聡　氏
4	９月１１日（水） １０：００～１１：３０	姿勢を見直し、 １０歳若返ろう！	理学療法学科教員 高村　真司　氏
5	９月２０日（金） １０：００～１１：３０	毎年恒例！リズムダンスで 楽しく運動しよう！ ～第二部ウォーキング講座～	理学療法学科学科長 小畑　陽平　氏

＜お問合せ・申込み＞長命ヶ丘市民センター
〒981-3212 仙台市泉区長命ヶ丘 2-14-15
電話：377-3504　ＦＡＸ：377-3508

※お申込みの際にいただいた個人情報は、講座の運営のみに使用させていただきます。