

みんなであっぴゅ!

健康寿命 PART2

体操や脳トレによる健康づくりについて学ぶことが出来る講座です。
元気で日々の生活を送るために、みんな楽しく学んでみませんか？

- ◆会場 長命ヶ丘市民センター ホール
- ◆対象 50歳以上の方 30名〔先着順〕
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 飲み物、タオル、運動靴、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。

★申込み★ 8月6日(金) 10:00～ 電話・窓口

	日時	内容	講師
1	9月8日(水) 10:00～11:00	脳トレ	仙台リハビリテーション専門学校 作業療法教員 金澤 聡 氏
2	9月15日(水) 10:00～11:00	ピラティス体験	仙台リハビリテーション専門学校 理学療法教員 沼田 映美 氏
3	9月22日(水) 10:00～11:00	リズムダンスと ウォーキング	仙台リハビリテーション専門学校 副校長 小畑 陽平 氏

<講座にご参加いただくにあたっての注意事項>

- ・会場入口に手指の消毒液を用意しています。感染予防にご協力ください。
- ・当日朝の検温、マスクの着用をお願いいたします。
- ・体調に不安を感じた場合は、無理せず受講を見合わせるようお願いいたします。

●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。

※新型コロナウイルスの感染状況によって変更・中止になる場合はございます。ご了承ください。