

# いづみ中山ふれあい プロジェクト【全4回予定】

仙台リハビリテーション専門学校の先生や学生  
さんと一緒に、楽しく健康づくりをしましょう！



対象：成人 30名【先着】

申込：4月10日（水）10:30～ 下記のいずれかに電話または窓口にて  
南中山地域包括支援センター ☎343-5561  
南中山市民センター ☎379-4780

粗品もあります！

## 第1回 健康まつり（part 1）

5月10日（金）9:30～12:00（9:00～受付）

場 所：南中山市民センター 体育館

費 用：無料

持ち物：飲み物、タオル、運動靴、お薬手帳（お持ちの方）

動きやすい服装でお越しください

第1回目は体力測定を行います。そのほか、簡単なストレッチを教わったり、専門家による健康やお薬に関する相談のブースも設ける予定です。



## ～第2回目以降の予定～

第2回 6月5日（水）10:00～11:00 マップでウォーキング（part 1）

第3回 9月19日（木）9:30～12:00 健康まつり（part 2）※第1回と同様の内容

第4回 9月25日（水）10:00～11:00 マップでウォーキング（part 2）

※お申込みいただいた個人情報は、講座運営にのみ使用いたします。

きりとり

No. \_\_\_\_\_

## 令和6年度 いづみ中山ふれあいプロジェクト 参加申込書

名前		生年月日	年 月 日
住所	〒	連絡先	