公益財団法人仙台ひとまち交流財団
令和３年度　松森地域包括支援センター（第３回）　宮城県柔道整復師会（第６回）　松陵市民センター主催事業
泉区家庭健康課・障害高齢課・仙台市健康増進センター（第１回）連携事業

さくっと！まるごと健康生活

６回連続講座

～いつまでも自分らしく いきいきと暮らすために～

介護予防のためのさまざまな知識を学ぶとともに、ストレッチやリズム体操など手軽にできる運動を行います。
コロナ禍で活力や筋力の衰えが気になる今、ぜひこの機会に「健康づくり」はじめてみませんか。

第１回　10月１日（金）

泉区家庭健康課･障害高齢課
仙台市健康増進センター連携
介護予防に関する基礎知識を学びます。後半は、軽く体を動かしていきます。

第２回　10月８日（金）

宮城県レクリエーション協会理事田名網典子氏を講師に迎え、自宅で手軽にできる軽運動やストレッチ･マッサージを学んでいきます。

第３回　10月15日（金）

松森地域包括支援センター共催
バレエ･ヨガの要素を含んだ新感覚エクササイズ「チェアバレトン」に挑戦。椅子に座って行います。

第４回　10月29日（金）

第２回に続き、手軽にできるリズム体操やストレッチ･マッサージを学びます。

第５回　11月５日（金）

第 2,4 回に続き、心身の活性化を図る軽運動やストレッチ･マッサージを学びます。

第６回　11月19日（金）

仙台市介護予防月間共催イベントの一環で、宮城県柔道整復師会による膝痛･腰痛予防のための運動を行います。

時　間：各回とも**１０：００～１１：３０**
会　場：松陵市民センター　多目的ホール
対　象：**６５歳以上の方２０人**（先着順）
持ち物：上靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
費　用：無料
申　込：**９月１０日（金）１０：００～**電話または窓口にて（先着順）
いただいた個人情報は、講座の運営と新型コロナウイルス感染拡大防止のために使用致します。
※動きやすい服装でお越しください。

申込･問合せ先　**松陵市民センター**
〒981-3108　仙台市泉区松陵5丁目20―2
電話375-8101　　FAX375-6101

仙台市の市民センターでは、新型コロナウイルス感染防止対策を行っております。
来館者の皆様にもご理解とご協力をお願い致します。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、変更や中止となる場合があります。