（公財）仙台ひとまち交流財団
令和４年度 松陵市民センター、松森地域包括支援センター主催事業
仙台市健康増進センター連携事業

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～

さくっと！まるごと 健康生活

介護予防のためのさまざまな知識を学ぶとともに、ストレッチなどの手軽にできる運動を行っていきます。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。

日　程：6月3日，10日，17日
7月1日，8日，15日の各金曜日
時　間：10:00～11:30
会　場：松陵市民センター 多目的ホール他
対　象：65歳以上の方20人（先着順）
持ち物：上靴、水分補給用の飲み物
汗拭きタオル、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。

参加費
無料

申込
5/10（火）10:00 から
電話または窓口にて
（先着順）

申込：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

お申込みの際に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。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。ご了承ください。