



令和5年度福室市民センター主催事業

○参加費無料  
○連続講座

# ふくむろ健康長寿倶楽部

みんなで無理なく運動を楽しみ、ハーブ体験を通してカラダも心もリラックスしましょう。人生100年時代をいきいきと過ごすコツを学んでみませんか？楽しく健康法を学ぶ4回シリーズの講座です。4回連続でも、1回からでもお申込みいただけます。お気軽にご参加ください。全回水曜日の開催です。


**第1回**  
**10/18**

**「楽しく健康体操」**  
**～リズムに合わせて♪～**

講師：元気配達人タクト  
青沼 一美 氏

会場：多目的ホール

持ち物：上履き・タオル・飲み物・動きやすい服装




**第2回**  
**11/22**

**「ハーブ体験で**  
**リラックス」**

講師：ラ・バロンス  
亀山 季代子 氏

会場：第一会議室

持ち物：筆記用具




**第3回**  
**12/6**

**「ヨガでカラダ**  
**スッキリ！」**

講師：ヨガインストラクター  
高橋 佐知子 氏

会場：第一会議室

持ち物：上履き・タオル・飲み物・動きやすい服装




**第4回**  
**12/20**

**「みんなで！**  
**ニュースポーツ」**

講師：レクリエーション協会の方々

会場：未定

持ち物：上履き・タオル・飲み物・動きやすい服装



時間：10:00～11:30  
 対象：どなたでも  
 定員：20人（先着）  
 申込：9月20日（水）10:00～  
 窓口・電話にて

<問合せ・申込>  
**福室市民センター**  
 宮城野区福室 5-9-36  
 TEL 022-786-3540

※受講申し込みの際の個人情報は、講座案内と参加者名簿作成のみに使用いたします。  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大した際は、講座等が中止となりますので予めご了承ください。