岩切地域包括支援センター・岩切市民センター共催講座

**令和5年度学びの広場岩切アカデミー** 

# 元気は

~自宅でできる簡単ストレッチ·筋トレ学習会~

# 令和5年10月12日(木) 10:00~11:30 (受付 9:45~)

### 講座のご案内

自宅でもできる簡単なストレッチや筋トレ 椅子に座りながらできる健康体操を学習し フレイル予防をしましょう



講師:健康運動指導士 長田 めぐみ氏 会場:岩切市民センター 3階 研修室

対象:60歳以上の方

募集人数:20名(申込制・先着順)

参加費:無料

持ち物:軽運動ができる服装

上靴・水分補給用の飲料水

フェイスタオル

申込:令和5年9月20日(水)

10:00~下記電話または窓口^

腰痛・ひざ痛といった様々な体の不具合を そのまま放置していて今後が心配な方におススメ! 今がやり時、わかれ道!

だれでもできる楽しいストレッチを学び、 健康寿命を延ばしましょう。 参加お待ちしております。

### 会場案内地図



## 【申し込み・お問合せ】 岩切市民センター 🦅

仙台市宮城野区岩切字三所南 88-2 2022-255-7728

岩切地域包括支援センター

仙台市宮城野区岩切字稲荷14

**☎**022-255-2524

※感染症等の流行状況や悪天候により開催の中止または内容を変更する場合がございますこと予めご了承ください。 ※頂いた個人情報は講座の運営にのみ使用させていただきます。