～新しいサークルが立ち上がりました～

新規サークル会員大募集
&
体験会開催のお知らせ

令和６年４月4日(木)
より活動開始！！

～簡単ストレッチ＆筋トレサークル～
「岩切元気わくわく塾」

令和5年10月12日に岩切市民センター・岩切地域包括支援センター共催講座として開催しました「元気ハツラツ健康人生～自宅でできる簡単ストレッチ・筋トレ学習会～」よりサークルが立上がりました。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！だれでもできる簡単ストレッチを仲間と楽しみながら行い、健康寿命を延ばしましょう。今回、サークル参加希望者を対象に無料体験会を開催します。皆様のご参加お待ちしております。

・体験会開催日・ 令和6年3月7日(木)

・時間・ 13:30～15:00

・場所・ 岩切市民センター
3階　第１研修室

・講師・ 健康運動指導士
長田めぐみ先生

・申込・ 令和6年2月7日(水)10:00～
下記施設へ直接または電話にて
ご申込ください。

・対象・ 概ね60歳以上の方
フレイル予防に取り組みたい方
簡単なストレッチを仲間と楽しみたい方

※当日は、タオル、上靴、水分補給用の飲料水を準備し、運動しやすい服装でお越しください。

【新規サークル内容】
活動日:第1･3木曜日(原則)
時　間:13:30～15:00
会　費:月２回月会費 1,000 円。
会　場:岩切市民センター3階研修室
令和６年４月４日(木)より活動開始
ご参加お待ちしております。

【参加申し込み・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　☎022-255-7728
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

※頂いた個人情報は本講座の運営とサークル活動の運営を目的に使用させていただきます。
※各種感染症の感染状況により内容の変更や中止する場合がありますこと予めご了承ください。