

みんな
あつまれ!

さんさんさいわい 健康クラブ



最近、運動していますか？

(ドキッ。全然してないなあ)



今ドキッとしましたね！？
そんなあなた！ぜひ一緒に
健康について考えませんか？

「人生100年時代」「生涯現役社会」…
それらは、健康な身体があってこそ。
健康情報や運動に興味はあるけど、
始めるキッカケが掴めない。
一人では何から始めればいいのか分からない。



ならば、みんなで一緒に始めましょ
う！とても簡単で、取り組みやすい
内容の健康講座です。幅広い年代の
方、どなたでも参加できます。



ぜひ、仲間と一緒に
健康意識を高めま
しょう！

【第1回目】令和5年1月13日(金) ダーツを楽しもう！



ダーツは頭・身体ともに使うスポーツです！
講師：仙台広瀬川倶楽部

【第2回目】令和5年1月20日(金) 鍵盤ハーモニカの呼吸と健康効果

鍵盤ハーモニカ＝ケンハモの呼吸法とは？
講師：SUZUKIケンハモ認定講師 早坂 道子氏

【第3回目】令和5年1月27日(金) 鍵盤ハーモニカで健康に♪



ケンハモは簡単！音を鳴らしてみよう。
講師：SUZUKIケンハモ認定講師 早坂 道子氏

【第4回目】令和5年2月3日(金) みんなで卓球バレーに挑戦！

チーム戦です。みんなで楽しく挑戦しよう。
講師：宮城県障害者福祉センター



【第5回目】令和5年2月10日(金) ニュースポーツを体験しよう

新しいスポーツの世界を覗いてみましょう。
講師：元気フィールド仙台

【第6回目】令和5年2月17日(金) 誰でも簡単ヒップホップダンス

今年の幸町生涯大学で、大好評でした！
講師：佐藤 恭太氏

時間・会場・対象など

時間：毎週金曜日の午前
10:00～12:00 ※休憩等も含まれます。
会場：第1～3回は市民センター1階・会議室
第4～6回は市民センター3階・ホール
対象：成人20人
全て軽運動ですので、
ぜひ気軽にご参加ください。

申込みについて

申込み：令和4年12月7日(水)10:00から定員に
達するまで電話・窓口にて受付

参加費：500円
※鍵盤ハーモニカの唄口代として、第2回目
のときにお支払いいただきます。楽器本体
は鈴木楽器販売東北営業所様よりお借りし、
参加者分の台数をセンターにて準備します。

その他・問合せ先

持ち物：動きやすい服装・上靴・水分補給用
飲み物・タオルをお持ちください。
問合せ先・主催：(公財)仙台ひと・まち交流財団
仙台市幸町市民センター
電話：022-291-8651
住所：仙台市宮城野区幸町3-13-13

