

いつまでも元気で自分らしく生きるために

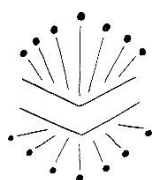


# 東口ますます元気教室



## 令和3年度 開催予定表

	開催日	時間	会場	内容&講師
1	2021年 6月16日(水)	10時～ 11時30分	榴ヶ岡市民センター 体育館	体はつらつ軽体操 講師：宮城県レクリエーション協会 事務局長 山内 直子 氏
2	7月21日(水)	10時～ 11時30分	榴ヶ岡市民センター 体育館	公式輪投げ 講師：宮城県レクリエーション協会 佐藤 聡明 氏
3	9月15日(水)	10時～ 11時30分	榴ヶ岡市民センター 体育館	音楽療法で健康に！ 講師：山田 淑子 氏 佐藤 里紗 氏
4	11月17日(水)	10時～ 11時30分	生涯学習支援センター 体育館	自宅でできるカラダの体操・お口の体操・頭の体操 講師：リハビリ特化型デイサービス カラダラボ 日下 恵介 氏
5	12月15日(水)	10時～ 11時30分	生涯学習支援センター 体育館	ストレッチ・筋トレ・リズム体操 講師：高橋もゆる氏



各回定員 **20人** 事前申込制となります。

\*申込時期等詳細は各回のちらしをご覧ください。

お申し込みは 榴ヶ岡市民センター 299-5666

\*新型コロナウイルスの感染状況等により中止になる場合があります。マスクの着用等感染防止にご協力をお願いします。

【お問い合わせ】 仙台市榴ヶ岡市民センター 299-5666

榴ヶ岡地域包括支援センター 297-5906