

いつまでも元気で自分らしく生きるために

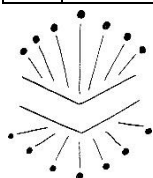


東口ますます元気教室



令和4年度 開催予定表

	開催日	時間	会場	内容&講師
1	2022年 6月15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 副会長 山内 直子 氏
2	7月20日(水)	10時～ 11時30分	榴ヶ岡市民センター 体育館	音楽で楽しく心も体も健康に！ アンサンブル プティファール 講師：山田 淑子 氏 水野 二郎 氏 火煙 節子 氏
3	9月21日(水)	10時～ 11時30分	榴ヶ岡市民センター	バレエ音楽に合わせて 健康的に美しく フレイルチェックテスト
4	11月16日(水)	10時～ 11時30分	生涯学習支援センター 体育館	口腔 訪問看護ココ・ステーション 講師：言語聴覚士 清水 道子 氏
5	12月21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

榴岡地域包括支援センター 297-5906