

ふとちゅう 太中ふれあいサロン

第7回

けんこう 「いきいき健康生活のすすめ」

1月16日(木) 13:30~14:30

脳トレや筋トレ・リズム体操で健康づくりに取り組みます。健康で活動的な毎日を過ごしましょう。

どなたでも、お気軽にご参加ください。

- ★会場：太白区中央市民センター 3階 第1小会議室
- ★対象：どなたでも（申込不要 直接会場へ）
- ★講師：健康増進センター 運動指導員 加賀 孝子氏
- ★参加費：無料
- ★持ち物：汗ふきタオル・水分補給用飲み物
動きやすい服装と靴でおいで下さい。



【お問合せは】

太白区中央市民センター
仙台市太白区長町 5-3-2
TEL304-2741

休館日(月曜)を除く 9:00~17:00