

生き生きワクワク健康教室 (将監)

～生涯元気で生き生きと暮らせるように
介護予防をはじめましょう～

新型コロナウイルス感染拡大予防のため延期しておりましたが、毎回好評を博しております『生き生きワクワク健康教室』を今年度も開催いたします。筋力や体力の低下が気になっていませんか？楽しく体を動かして爽快感を感じましょう！ たくさんの方のご参加をお待ちしております。

- 対象 : 65歳以上の方
- 日時 : 2021年 9月3日(金) から 計5回開催
- 場所 : 将監市民センター 2階 ホール
- 参加 : 無料
- 定員 : 先着25名 **お申し込みが必要です**
下記まで電話にてお申し込みください

	日時	テーマ・内容	講師
①	9月3日(金) 14:00～15:00	「こころもからだも元気に！」 杜の都きほん体操 &おトク体操	将監地域包括支援センター
②	9月17日(金) 14:00～15:00		
③	10月15日(金) 14:00～15:00		
④	10月22日(金) 14:00～15:00	「運動して免疫アップ！」 ストレッチと軽運動	宮城県理学療法士協会 四竈 紗有里 先生
⑤	10月29日(金) 14:00～15:00	「認知症のこと」 もっと分かりやすく	ダスキンヘルスレント 泉中央ステーション様

持ち物

- ①上履き(運動しやすいもの) ②飲み物(水分補給分) ③タオル(汗拭き用)

※ 運動をしますので、動きやすい服装でお越しください。

※ ご自宅での検温・マスクの着用・手洗い等、感染予防対策にご協力をお願いします。

※地域包括支援センターは、高齢者の暮らしに係わる相談機関として、仙台市が委託し公正・中立に運営されている公的機関です。



《 申し込み先 》

将監地域包括支援センター
仙台市泉区将監10丁目18-13
連絡先：022-772-5501