

あおば

あおぞら

フィットネス

IN 西公園

初心者、運動不足の方大歓迎！
青空の下、楽しく身体を動かしましょう



講師：セントラルフィットネスクラブ24仙台

日時 令和5年10月27日（金）10：00～11：30

場所 西公園 お花見広場 櫻岡大神宮前（青葉区桜ヶ岡公園1）
※雨天時は青葉区中央市民センター（青葉区一番町2-1-4）に変更
変更の場合は前日までにご連絡します

対象 青葉区（宮城総合支所管内を除く）にお住いの40～70歳代の方 15名程度

申し込み 令和5年10月10日（火）10：00～ 電話にて受付
青葉区保健福祉センター 家庭健康課 健康増進係
電話：022-225-7211（内線 6784）
※定員になり次第締め切らせていただきます。

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、室内用シューズ（雨天時）