

無理なく続ける「コツ」お伝えします!

今日からできる ウォーキング講座!

「運動不足が気になる」「体力をつけたい」
「仲間と楽しく活動したい」という方におすすめです。

無理なく楽しく続けられる健康づくりを行います。



受付開始 13:00

11月27日(金) 13:30▶15:00

※雨天時は青葉区役所内で実施します。

対 象: 青葉区にお住いの
(宮城総合支所管内を除く)
40~74歳の方 15名

会 場: 勾当台公園 いこいのゾーン



内 容: 運動講話・実技
講 師: 株式会社マルシンク
健康運動指導士 薄井 愛

【申込方法】

電話にてお申し込みください

11月9日(月) 9:30~

予約受付開始!

持ち物: 飲み物、筆記用具、フェイスタオル、帽子、動きやすい服装・靴



お申し込み先
お問い合わせ

青葉区家庭健康課健康増進係
〒980-8701 仙台市青葉区上杉1丁目5-1

☎ 022-225-7211
(内線: 6783)