



椅子に座ってできる健康体操

～骨格を意識して体幹を整えよう！～



新型コロナウイルスによって・・・



「最近運動の機会がない」「体重が増加傾向」

「1日当たりの歩数の減少している」



「生活リズムが乱れている」「肩こり・腰痛・目の疲れ」

こんな方におすすめです！

新型コロナウイルス感染症により、外出や運動の機会が減っている現在、上記のような体への悪影響が報告されています。

本教室では日々の健康維持と、運動不足解消を目的として、自宅で座りながら簡単にできる健康体操を学びます。

日時 令和2年8月21日(金) 10:30～11:30

参加費 無料

対象 仙台市内に居住する身体障害当事者、ご家族、関係者など 各15名程度

会場 仙台市福祉プラザ11階 第一研修室

持ち物 タオル、飲み物。動きやすい服装と靴でお越しください。

講師 ピラティススタジオ NAGOMI 代表 奥山 和泉 氏

申込 所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和2年8月19日(水)までに当協会へお申し込み下さい。

(お電話でも受け付けます。022-266-0294)

感染予防のため、各自マスク着用にご協力をお願いいたします。

《問合せ・申込先》

社会福祉法人
仙台市障害者福祉協会

〒980-0022

仙台市青葉区五橋

二丁目12番2号

TEL266-0294

FAX266-0292



仙台市福祉プラザまでのアクセス

【バス】市営バス・宮城交通バス
(仙台駅前から約3分)

「五橋駅」下車 徒歩4分

「福祉プラザ前」下車 徒歩3分

【地下鉄】市営地下鉄南北線

(仙台駅から「富沢行き」に
乗車 約1分)

「五橋駅」下車 南1番出口から
徒歩3分

椅子に座ってできる健康体操

～骨格を意識して体幹を整えよう！～

《参加申込書》

[申込日：令和2年 月 日]

フリガナ	
氏名	【 年 月 日生 (歳)】
住所	〒 区
参加日	令和2年8月21日(金) 10:30～11:30
連絡	TEL ー ー 携帯 ー ー FAX ー ー E-mail @
車椅子	<input type="checkbox"/> 有 [<input type="checkbox"/> 電動 <input type="checkbox"/> 手動] <input type="checkbox"/> 無
情報保障	手話通訳 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 要約筆記 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 点字資料 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 (その他)
介添人	<input type="checkbox"/> 有 [氏名： TEL： ー] <input type="checkbox"/> 無
緊急時の連絡先	<input type="checkbox"/> 家族等 <input type="checkbox"/> その他 [連絡先名： TEL： ー ー] ※連絡先が勤務先の場合 (勤務先名：)
特記事項	

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的（参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内）にのみ使用させていただきます。